VERENA BREITENBACH

INTYMUSIS MOTERS GYVENIMAS, ARBA KAIP MYLĖTI SAVE

Būti moterimi be tabu

Alma littera

Būti moterimi be tabu

VERENA
BREITENBACH

INTYMUSIS MOTERS GYVENIMAS, ARBA KAIP MYLĖTI SAVE

Būti moterimi be tabu

Iš vokiečių kalbos vertė *Birutė Lipavičienė*

Alma littera

VILNIUS / 2014

UDK 613.88
Br-162

Versta iš: Verena Breitenbach,
Weibliche Lust ohne Tabus,
Kösel Verlag, 2013

ISBN 978-609-01-1537-4

ALL YOU NEED IS LOVE

The Beatles

SKIRIU DUKRAI EVAI MARIJAI,
SAVO PACIENTĖMS
IR SKAITYTOJOMS

TEGUL ŠI KNYGA SUSTIPRINA
JŪSŲ MOTERIŠKĄSIAS GALIAS

Turinys

Įvadas

(Tik supraskite mane teisingai!)

Gyvenkime paisydamos malonumų!

Atvirai prisipažinkite, ar jūs paisote malonumų? Jeigu ne, vadinasi, tuoj pat turite pradėti. Ir nusiraminkite, nes prieš jus ne viena iš informacinių knygų, moksliškai aiškinančių, kad seksas tėra funkcija. Aš nesirengiu „žudyti meilės" prikišamai rodydama, kas tuo metu su mumis vyksta, tai nėra socialinės krypties vadovėlis, siūlantis išmintingas strategijas, ir ne psichologo patarimų rinkinys, bandantis įtikinti, kad mums galbūt ne viskas gerai. Malonumas nėra planuojamas iš anksto. Ar jį pajusite, sprendžiama ne demokratiniais būdais. Apie jį neįmanoma kalbėti abejingai ir objektyviai. Malonumas yra spontaniškas, subjektyvus ir seksualus. Jam galima pasiduoti, bet įmanoma ir nuslopinti. Nes nenoras taip pat priklauso malonumo principams. Argi jūs valgytumėte visiškai neturėdamos apetito?

Kad aistra nevirstų nusivylimu, naudinga žinoti, kaip veikia mūsų kūnas, kas sukelia geismą ir kaip jis tenkinamas. Mat tai daug sudėtingiau nei paprastas instinktas. Nors taip vadinamasis „cheminis suderinamumas" atlieka itin svarbų vaidmenį, tačiau ne paskutinėje vietoje ir biologiniai ritmai, susiklosčiusios aplinkybės, kiekvieno iš partnerių susikurti

stereotipai ir paprasta gyvenimo realybė, kai partnerio poreikiai nebūtinai darniai dera su jūsiškiais arba juos paprasčiausiai reikia kurti iš naujo.

Vieni tyrėjai tvirtina, kad 90 proc. visų seksualaus elgesio motyvacijų sudaro psichologinės priežastys. Kiti teigia, kad 90 proc. tų motyvacijų lemia organiniai arba biocheminiai procesai. O tai rodo, kad mokslas, nagrinėjantis malonumo principus, vis dar klaidžioja sutemose. Nors reikėtų sutikti, kad fiziologinis sekso aspektas yra pakankamai gerai ištirtas. Yra žinoma, kad liečiant odoje ir lyties organuose esantys receptoriai perduoda impulsą į didžiųjų smegenų žievę, kuri limbinėje sistemoje parengia emocinį ir atlygio centrą. Tačiau tiksliai nežinoma, kaip kyla sekso poreikis, kada prasideda ir kaip vystosi geismas ir kodėl jis gali staiga išnykti. Štai todėl (laimei) lig šiol nėra sukurtas mokslinis geismo patenkinimo veiksmų planas. Nes potraukis visiškai individualus, o išimtys tik patvirtina taisykles. Šioje knygoje jūs daugiau sužinosite apie pagrindinius geismo principus ir atskleisite galimybes, kaip tomis žiniomis pasinaudoti.

Žmogaus gyvenimą valdo aistros,
o protas tik padeda joms egzistuoti.
Nicolas Chanfort

Daug metų dirbdama ginekologe, laidų sekso tema konsultante, skaitydama paskaitas ir vesdama seminarus, darbuodamasi televizijos laidų ir žurnalų eksperte, tapau kompetentinga

moterų drauge. Kadangi esu moteris, ginekologė ir seksualinio gyvenimo patarėja, mane jaudina moterų motyvacija, savijauta sekso metu, ypatingos gyvenimiškos situacijos arba sveikatos sutrikimai. Ir visai nesvarbu, kur mus neša gyvenimo srovė, geismas yra svarbus variklis ir lemtingas svertas. Daugeliui mano pacienčių rūpi ne tik jų seksualinė savijauta tam tikrais gyvenimo tarpsniais, sveikatos sutrikimai arba išskirtiniai potyriai, bet ir kankina klausimas, kaip išgelbėti erotiką, kad ji nepaskęstų buityje (nors ji nėra UNESCO kultūros paveldo dalis) ir taptų vienu iš kasdienio gyvenimo malonumų. Mat geismas ne tik tenkina erotinius poreikius, jis teigiamai veikia visą organizmą.

Įsidėmėkite: niekada nedarykite to, ko nenorite! Ir visai nesvarbu, kad šito reikalauja partneris. Kiekviena turi teisę atsisakyti. Tačiau jums niekas nedraudžia išmėginti erotines išdaigas, kurios lig šiol galbūt buvo tabu. Svarbiausia, kad jūs gerai pažintumėte save, savo kūną, jo atsakus, reakcijas ir gyvybinius poreikius. Esame šiuolaikiniai žmonės, gyvenantys XXI a., kuriame neliko jokių tabu nei sekso žaisliukams, nei meilės nuotykiams, nei svingerių klubams, nei sadomazochistiniams žaidimams. Tačiau nuo tų laikų, kai Marselis Prustas (Marcel Proust) parašė epopėją „Prarasto laiko beieškant“, niekas nepasikeitė: „Apie savo kūną, kuriame be perstojo susiduria prieštaravimas ir geismas, mes neturime tokio tvirto supratimo kaip apie medį, namą arba laikinumą.“

1

XY CHROMOSOMŲ PAINIAVA

Lemia nedideli skirtumai

Čia nėra jokios demokratijos

Norime mes to ar ne, bet daug kas mumyse būna nulemta gerokai anksčiau, nei suteikiama galimybė priimti asmeninius sprendimus. Drama prasideda jau tada, kai mes, nekalti ir nieko bloga nenujaučiantys embrionai, vartomės motinos gimdoje. Kiekvienoje mūsų ląstelėje jau užkoduota, ar mus ateityje plūs už tai, kad negalime susikaupti arba nesugebame tvarkingai pastatyti automobilio. Nė nepasiklausus mūsų paskirta, ar mes tapsime agresyviais eržilais, ar intrigas rezgančiomis tuštutėmis. Jau suplanuota, mėgsime kepsnį ar pyragaičius. Dar prieš mums gimstant nulemta, kas pradės kūdikį ir kas gimdys. Tik pagalvokite! Čia nėra jokios demokratijos – svarbiausią vaidmenį atlieka klastinga savavališkoji biochemija, autokratiškai nusprendžianti, kad iš dviejų X chromosomų gimsta mergaitė, o iš X ir Y chromosomų – berniukas. Ir baigta! Jokių diskusijų!

Tai veikia štai kaip: kiekviena žmogaus kūno ląstelė, išskyrus raudonuosius kraujo kūnelius, turi branduolį. Kiekviename ląstelės branduolyje yra siūlelių formos įvairaus ilgio chromosomos, kuriose užkoduotos paveldimos savybės. Chromosomos sudarytos iš DNR – deoksiribonukleorūgšties. Sveikas žmogus turi 46 chromosomas, sudarančias poras. 22 poros yra identiškos. Gali skirtis tik 23 pora. Būtent ji nulemia mūsų lytį ir būsimą vaidmenį dviejų žmonių tarpusavio santykiuose. Kokia likimo ironija, ar ne? Moteris turi po dvi X chromosomas, o vyras X ir Y chromosomas. Tiksliau pasakius, antrosios X chromosomos nuotrupą. Grafas Fitas (vokiečių paprotinės filosofijos žinovas, kurio tikroji pavardė Klausas Klagesas) jau 1938 m. pareiškė: „Tiesą sakant, vyras tėra luošos chromosomos padarinys." Nuo tada filosofai samprotauja, ar ta nutrupėjusi X chromosomos „nuolauža" vyrą paverčia silpnąja lytimi ar netobula moterimi. Bet apie tai vėliau.

Aišku viena, šis nedidukas skirtumas (vargu ar galėtų būti mažesnis) nulemia visą mūsų tolesnį gyvenimą. Ir garsusis feministinis Simonos de Bovuar (Simone de Beauvoir) pareiškimas: „Moterimi ne gimstama, ja tampama", žvelgiant šiuo biologiniu aspektu, atrodo absurdiškas. Galbūt kaip tik šis mažytis vienintelis chromosomų porų neatitikimas, skiriantis vyrą nuo moters, ir lemia amžiną poreikį garbinti ir atstumti, vaidytis ir taikytis, būti skirtingiems ir papildyti vienas kitą, neapkęsti ir geisti. DNR yra klastinga, tai ji mus nuo gimimo pasmerkia siekti malonumo.

Lygybė? Kam jos reikia?

Biologinis chromosomų sandaros skirtumas „pasirūpino“, kad vyrai ir moterys visą gyvenimą plūktųsi norėdami papildyti vienas kitą ir tuo pat metu skirtis vieni nuo kitų. Tos pastangos suteikia be galo daug kančių ir sykiu apsčiai malonumo. Visa tai sukuria tą nepakartojamą žavesį, kuris lemia ne tik erotinį gyvenimą, bet ir mūsų kasdienybę, profesinį darbą ir socialinį elgesį. Ar norėtumėte pristumti savo partneriui kėdę restorane? Ar atidarote jam automobilio dureles? O gal jis vilki nėriniuotus apatinius ir lavina savo dubens dugno raumenis užsiiminėdamas joga? Tikriausiai ne. Prisipažįstu, tai tik stereotipai. Bet jie atskleidžia daug tiesos. Taip jau yra, kad vyrų ir moterų interesai, gebėjimai bei poreikiai labai skirtingi. Ir tai visai nepriklauso nuo auklėjimo ar nusistovėjusių visuomeninių normų.

„Moterys greitai mokosi, todėl vyrams atrodo, kad jos viską žino“, – sako priežodis. Biologiniai evoliucijos tyrimai parodė, kad moterys yra emocionalesnės, nes jos pasiduoda kūno impulsams, o vyrai geba mąstyti abstrakčiau. Ištyrinėjus genus paaiškėjo, kad moterys mažiau linkusios į priklausomybes, rečiau žudosi, geriau ištveria skausmą ir stresą, o mokydamosi mokykloje arba studijuodamos paprastai pasiekia aukštesnių rezultatų negu vyrai. Visas šias savybes nulemia dviguba X chromosoma, daranti didelį poveikį protiniam vystymuisi. Bet tai nereiškia, kad moterys protingesnės. Nors tarp vyrų dažniau pasitaiko itin negabių (turbūt antrosios pažeistos X chromosomos defektų nėra kuo koreguoti), tačiau labai gabių vyrų yra

dvigubai daugiau nei moterų. Evoliucijoje tai atlieka svarbų vaidmenį. Mat vyras gundo moterį su juo susilaukti palikuonių ne tik raumenimis, puikia išvaizda ir medžiotojo instinktu, bet ir skvarbesniu protu. Bet skubu nuleisti vyrus ant žemės: kodėl jie taip stengiasi? Nes renkasi moterys. O paveldint protinius gebėjimus vyras taip pat vaidina tik antraeilį vaidmenį, nes jis savo protą perduoda tik dukterims. Sūnūs intelektinius gabumus paveldi su motinos antrąja X chromosoma.

Priešingybių trauka atsiranda todėl, kad į išorę nukreipta vyro „stebuklinga lazdelė“ veržiasi įsiskverbti į viduje įsitaisiusią moters „olą“ ir ten išlieti savo sėklą. Moteris dažniausiai geidžia to paties. Beje, teigiama, kad didžiausią varpą turi pornografinių filmų aktorius Long Dong Silveris (Long Dong Silver). Neva erekcijos metu ji yra 45 cm ilgio. Labai abejoju, ar tas vyras iš tiesų apdovanotas likimo. Nes išvydus tokį „mėsos rimbą“ moterį gali ištikti šokas. Vidutinio vokiečio varpos ilgis yra 14,5 cm, storis – nuo 3 iki 5 cm. Jei varpa trumpesnė nei 3 cm, ji vadinama *mikropeniu*. Tokie nukrypimai gali atsirasti dėl genetinių sutrikimų, pažeidimų augimo metu ir daugelio kitų priežasčių, bet gali turėti ir sveikas žmogus. Jei vyras jaučia trauką moterims (nėra hermafroditas ar aseksualus), maža varpa sukelia didelių savikliovos problemų. Tačiau net ir toks iš tikrųjų „mažas“ skirtumas nebūtinai sumenkina malonumą, nes dažniausiai gamtos nuskriausti vyrai, siekdami patenkinti moterį, yra gerokai išradingesni. Kaip sakoma: nors kitaip, bet vis dėlto įmanoma.

Posakis „kokia vyro nosis, tokia ir jo varpa“ tėra legenda. Ne tik todėl, kad tai netiesa (tada geriau vertinti pagal batų

dydį), bet ir dėl to, kad tenkinant geismą varpos dydis nėra esminis dalykas. Moters makštis yra 12 cm gylio labai tamprus organas. Todėl sekso metu, – kad ir kas būtų sakoma, – visiškai nesvarbu, kokio ilgio ar storio yra vyro varpa. Jei viskas dera ir sukelia malonumą, tai geriausias įrodymas, kad priešingybės traukia. Svarbu tik viena: jei nebūtų šio anatominio skirtumo tarp vyro ir moters, seksas būtų gerokai prastesnis.

Smegenys. Kai sinapsės šėlsta

Vyrų ir moterų skirtumus nulemia ir kitaip veikiančios smegenys. Tai patvirtina gausūs suvokimo, orientavimosi ir koordinacijos tyrimai. Ar jums niekada neteko apsikvailinti, kai, žaidžiant paplūdimyje, kamuolys praskrieja pro pat ausį nesugebėjus jo pagauti? Arba kai mylimasis virtuvėje netikėtai jums meta druskinę, o ta nukrinta ant grindų? Nepaisant prietaro, kad išbarstyti druską – blogas ženklas, nusiraminkite: tai normalu. Nes tiksliai mėtyti ar gaudyti (išskyrus profesionalias sportininkes) – ne moterų darbas. Motorinės koordinacijos srityje vyrai gerokai lenkia moteris. Užtat moterys juda tiksliau ir yra miklesnių pirštų. Nes kuo mažesni pirštų galiukai, tuo glausčiau išsidėsčiusios taip vadinamosios Merkelio ląstelės, perduodančios smegenims impulsus apie smulkias detales. Galbūt todėl vyrui taip malonu, kai jį glosto moteris.

Gerai žinomą išankstinę neigiamą nuomonę, kad moterys nemoka pastatyti automobilio aikštelėje arba prastai važiuoja atbuline eiga, iš dalies galima pateisinti. Nes, nors moterų

regos laukas yra platesnis, vyrų regėjimas neginčijamai geresnis. O situacijose, kur reikia susiorientuoti, jie kreipia dėmesį į skirtingus dalykus. Vyrai, ieškodami kelio (be navigacinės sistemos), dažniausiai pasitiki savo gebėjimais geriau orientuotis pagal pasaulio kryptis ir iš akies nustatyti atstumus, moterys gana pragmatiškai pasitelkia regimus aplinkos požymius, o suabejojusios pasikliauja savo gebėjimu kalbėti ir bendrauti. Kaip sakoma: „Padėti galima tik kalbančiajam.“ Vyrai dažniausiai neklausia kelio. Britų mokslininkų tyrimas nustatė, kad Anglijos vairuotojai kasmet praranda šešis milijonus valandų, nes pasiklydę kreipiasi į vietinius gyventojus tik praėjus mažiausiai 20 min., o moterys sustoja jau po 10 min. ir klausia kelio. Žemėlapiuose jos taip pat geriau orientuojasi. Nepaisant automobilio statymo ir važiavimo atbuline eiga, statistikos duomenimis, moterys yra geresnės vairuotojos, nes mažiau rizikuoja ir atsargiau važiuoja.

Kad ir labai mažas chromosomų skirtumas, bet vyrų ir moterų smegenys veikia skirtingai. Ir ši neatitiktis atsiranda gana anksti. Vos gimus mūsų 100 mlrd. nervinių ląstelių sudaro vis daugiau jungčių. Seksualiniai hormonai lemia, kad susidarytų subtilus ryšys tarp kairiojo ir dešiniojo smegenų pusrutulių (*Corpus Callosum*). Ši smegenų jungtis moterų užpakalinėje smegenų dalyje turi sustorėjimą. O tai lemia intensyvesnį kairiojo smegenų pusrutulio, atsakingo už mąstymą ir logiką, ir dešiniojo – atsakingo už emocijas ir gebėjimą įsijausti, ryšį. Būtent todėl vyrai yra linkę atskirti logiką nuo jausmų, o moterys geba tai suderinti. Šią savybę iliustruoja plačiai žinomas

moterų gebėjimas vienu metu atlikti kelis darbus (daugiafunkcionalumas), kai vyrai tariamai tuo pat metu geba sutelkti dėmesį tik į vieną darbą.

Tačiau mylintis ši savybė atsigręžia prieš moterį, nes stiprus kairiojo ir dešiniojo smegenų pusrutulių sąryšis dažnai neleidžia patirti orgazmo. Tuo metu, kai vyrų mentalinis ir kūniškas susijaudinimas dažniausiai veikia sinchroniškai, moters galvoje gimę troškimai nebūtinai atitinka kūno seksualinę reakciją ir atvirkščiai.

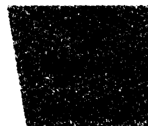
Kai vyras mintyse jaučiasi susijaudinęs – ir visai nesvarbu, ar dėl nepasiekiamo susižavėjimo objekto, ar dėl šalia šmėžuojančio standaus užpakaliuko ir jausmingų lūpų, – yra didelė tikimybė, kad įvyks erekcija ir lytinio akto metu geismas bus patenkintas. Nors moterys greičiau sureaguoja į išorinį patrauklumą, gundančią situaciją ir erotinius jausmus, dėl stipraus smegenų pusrutulių ryšio jos dažnokai negali atsiriboti nuo „protingų" pamąstymų, ar iš to gims nuoširdūs jausmai ir tolesnė partnerystė.

> *Moterys ir vyrai biologiniu požiūri skiriasi, ir tai puiku!*

Kiekviena (beveik kiekviena) moteris seksualiai susijaudina, kai jos trokštamas vyras, būdamas drauge, patiria erekciją. Ne veltui moterys stipriau reaguoja į vizualinius ir sensorinius dirgiklius. „Galbūt aš su šiuo vyru pasimylėsiu", – kaipmat šmėkšteli mintis. Tačiau kilus subjektyviam geismui galvoje,

seksualinis pasitenkinimas ne visada pasiekiamas. Štai kodėl po taip vadinamojo vienos nakties nuotykio moteris dažniausiai jaučiasi nusivylusi, o vyras, pasiekęs pasitenkinimą, eina savo keliais. Šis pavyzdys įrodo, kad retkarčiais labai praverstų blokuoti smegenų siunčiamus signalus.

Iš mano darbo praktikos



1. Chromosomų stygius

Vis dėlto daugybė moterų ir vyrų šį pasaulį išvydo neturėdami klasikinio XX ir XY chromosomų derinio. Dirbdama klinikoje susidūriau su vyru, kuris turėjo Klainfelterio sindromą (dvi X chromosomos). Tai buvo dvidešimt penkerių metų maždaug 180 cm ūgio labai lieknas vyras. Jis apsilankė pas gydytoją, skųsdamasis nevaisingumu, bet aš atkreipiau dėmesį į eunuchoidinę kūno sandarą ir mažas sėklides. Visi kiti požymiai atrodė normalūs ir vyriški. Jiedu su žmona dažnai mylėdavosi, bet ši vis nepastojo. Po išsamių tyrimų buvo nustatytas Klainfelterio sindromas, kai vyras turi dvi X chromosomas. Tad jo organizmas negamina spermatozoidų. Kai diagnozė paaiškėjo, abu sutuoktiniai buvo priblokšti, bet vėliau jie ryžosi įsivaikinti kūdikį.

Ir dar: kelis kartus konsultavau 15 metų mergaitę, kuri skundėsi mažu ūgiu, krūtų ir moteriškų kūno formų taip pat nesimatė, nebuvo ir mėnesinių. Paaiškėjo, kad jos DNR tėra viena X chromosoma. Šis taip vadinamasis Ternerio sindromas atsiranda dėl netaisyklingo chromosomų skilimo ląstelėje. Kadangi ląstelių branduoliuose tėra vienintelė aktyvi X chromosoma, tokie žmonės gimsta su pirminiais moteriškais požymiais. Vėliau, dažniausiai brendimo metu, kai nepasireiškia antriniai lyties požymiai (krūtys, riebalinis pasiskirstymas) arba mėnesinės, aptinkamas Ternerio sindromas.

Vartojant moteriškus lytinius hormonus vystymąsi galima visiškai sureguliuoti, tad moterys ir merginos, turinčios Ternerio sindromą, gali gyventi pilnavertį gyvenimą. Vis dėlto kiaušidėse stingant folikulų, atsiranda nevaisingumo pavojus. Jei moteris nori vaikų, teoriškai kiaušialąstę galima persodinti, bet tokios operacijos Vokietijoje lig šiol draudžiamos. Retkarčiais susimąstau, kaip dabar gyvena ta jauna moteris. Kadangi anuomet dėl naujos darbo vietos turėjau persikelti į kitą miestą, tolesnio jos gydymo negalėjau stebėti.

2. Mergystės plėvės hipertrofija

Tiesą sakant, ji nedrįso apsilankyti mano kabinete. Tačiau kilus baisiems makšties ir aplinkinių sričių skausmams, toji 23 metų moteris neištvėrė. Kaskart mylintis jai taip skaudėdavo, kad buvo priversta kreiptis į gydytoją. Aš nustačiau vadinamąją Himeno hipertrofiją, kuri pasitaiko dažniau, nei atrodo. Retais atvejais ji būna įgimta. Dažniausiai atsiranda tada, kai taip vadinamoji mergystės plėvė nevisiškai plyšta. Tokiu atveju plėvės likučiai makšties prieangyje nesusitraukia, kaip derėtų, lieka ir sustandėja. Audiniai surandėja ir susiaurina įėjimą į makštį, ši tampa ne tokia elastinga ir skausminga. Dėl to mano pacientė mylėdamasi jautė ne tik veržimą, bet ir didžiulį skausmą.

Tas negalavimas dažniausiai praeina atlikus nesudėtingą chirurginę operaciją, ir moterys gali mėgautis seksu. Kartais pakanka hormoninio kremo ir tempimo procedūrų, kad surandėję audiniai suminkštėtų ir pasidarytų elastingesni.

3. Genetinis polimorfizmas

Kiekvienoje DNR atskirų genų seka yra skirtinga. Kaip rodo šiuolaikiniai moksliniai tyrimai, tos sekos variacijos daro didesnę įtaką mūsų gyvenimui, nei buvo manyta. Tik dėl jų kiekvienas iš mūsų gali jaustis išskirtinis. Jos nulemia mūsų ūgį ir kūno sudėjimą, akių, plaukų spalvą ir kitas savybes, skiriančias vienus nuo kitų. Daugelio nesutapimų plika akimi nė nepamatysi, nes jie pasireiškia kaip medžiagų apykaitos ir ląstelių funkcijų skirtumai. Kaip neseniai paaiškėjo, savo genetiniu polimorfizmu skiriasi net monozigotiniai (identiški) dvyniai.

Kad persodinant organus nekiltų atmetimo reakcijos, itin svarbi kuo vienodesnė genų seka. Todėl šioje srityje atliekami intensyvūs tyrimai, kurių metu atsitiktinai paaiškėjo, kad polimorfizmas yra lemiantis veiksnys ieškant tinkamo partnerio. Ir čia svarbu ne kuo panašesnė, o kuo skirtingesnė genų seka. Man, kaip ginekologei, ši tema ypač įdomi. Pasak šios teorijos, žuvys ir pelės – kaip ir žmonės – nesąmoningai iš savo gentainių būrio renkasi tokį partnerį giminei pratęsti, kurio genų seka kuo geriau papildytų nuosavą. Toks pasirinkimas palikuonis aprūpintų genų rinkiniu, sustiprinančiu jų imuninę sistemą ir užtikrinančiu atsparumą sunkumams. Štai taip moksliškai buvo pagrįstas paprastas buitinis posakis, kad priešingybės traukia. Ar partneriai genetiškai dera, matyt, atskleidžia kūno kvapas. Nors šioje srityje mokslas tik žengia pirmuosius žingsnius, aš dėmesingai stebiu šios temos vystymąsi medikų kongresuose ir publikacijose.

2

GEIDULINGUMAS – NE RAGANYSTĖ

Kai mus liečia

Erogeninės sritys: kai šiurpuliukai bėga kūnu

Kaip du žmonės vienas kito geidžia ir tą aistrą patenkina – labai intymus dalykas ir tikriausiai pati įdomiausia žmonių santykių tyrimo sritis. Kiekviena pora yra tyrimų komanda, ir iš pradžių lytiniai organai vaidina antraeilį vaidmenį. Neturiu nieko prieš greituką. Bet jei vyras per pirmąjį pasimatymą šastelėtų į tarpkojį, kad pastimuliuotų varputę, mes liktume be amo (o gal ir ne?). Žinoma, sužadinant aistrą intymūs prisilietimai būtini, bet ne pernelyg skubūs ir tiesmuki. Prie šito reikia artėti labai atsargiai.

Mat mūsų oda duoda signalą, ar norime būti to žmogaus liečiamos. Odos paviršius, siekiantis 1,5–2 m^2 plotą, švelnus mūsų kūno apvalkalas, yra ne tik didžiausias organas, jame išsidėstę milijardai nervinių ląstelių, porų ir mažų plaukelių, lemiančių mūsų pojūčius.

Vadinasi, yra ganėtinai vietos apsirikimams ir teisingiems ėjimams. Oda yra didžiulis žemėlapis, kuriame kiekvienas turi rasti nuosavą kelią. Dažnai pakanka paglostyti skruostą, kad sukeltume geismą, paliesti rankos linkį, patapšnoti per kelį arba švelniai palytėti sprandą, kad kūnu nubėgtų šiurpuliukai. O jie atsiranda ne tik tada, kai mums šalta ar bijome, bet ir kai esame seksualiai susijaudinusios. Į aistringus prisilietimus mūsų vegetatyvinė nervų sistema reaguoja mažyčių prie plauko esančių raumenų susitraukimais, ir plaukeliai odos paviršiuje pasišiaušia. Tai panašu į iškilius odos taškelius ir, atvirai sakant, truputį primena nupeštą žąsį, bet šį reiškinį galima pavadinti ir poetiškiau – malonumo šiurpuliukais.

Nors apie erogenines zonas daug kalbama, dažniausiai turimi omenyje pirminiai lyties organai, moters varputė (klitoris) ir vyro varpa. Bet iki jų reikia nueiti nemažą kelią! Tikrai svarbios erogeninės sritys yra tos, kurias paprastai vadiname antrinėmis. Ir jos išsidėsčiusios labai individualiai. Vienoms moterims labai malonu, kai liečia ausų spenelius, kitas tai erzina. Vienas galima sujaudinti glostant kojas, kitos pradeda isteriškai juoktis, nes kutena. Vyrai, įsitikinę, kad moteris turi užsidegti aistra glamonėjant iškirptę, krūtis ir spenelius, gali klysti. Ne viena yra prisipažinusi, kad krūtų čiupinėjimas jas jaudina lygiai taip kaip eskimą naujas šaldytuvas.

Krūtys nebūtinai yra erogeninė sritis. Šios vietos kiekvienai skirtingai išsidėsčiusios visame kūne.

Leidžiama viskas, kas patinka. Todėl keliaujant po malonumų žemėlapį labai svarbu pasakyti, kas jaudina ir kas nepatinka. Nesirūpinkite, dėl to niekas neįsižeis. Atvirkščiai, tai paskatins leistis į naujas atradimų keliones. Daug liūdniau, kai vyras, metų metus mylavęs partnerės krūtis, vieną dieną sužino, kad jo glamonės niekada nejaudino. Tik kalbančiam žmogui galima padėti.

Tos pačios taisyklės galioja ir moteriai. Paklauskite savo vyro: „Ar taip patinka?“; „Ar tau maloniau, kai liečiu šitoje vietoje?“ Toks pokalbis kartais daug labiau jaudina nei partnerės pastangos įaudrinti laižant spenelius. Daugeliui patinka, kai švelniai kaso galvos odą, nes joje itin daug nervinių galūnių, skatinančių laimės hormonų išsiskyrimą. Palietus galvą, dažnai reaguojama itin intymiai. (Todėl daugelis labai išrankūs rinkdamiesi kirpėją.) Galvos masažas veikia atpalaiduojamai ir ne vieną paverčia tolesniems aistringiems prisilietimams pasirengusiu bevaliu.

Kitus jaudina švelnus srities tarp išangės ir sėklidžių spaudymas. Jis gali sustiprinti erekciją ir prailginti jos trukmę. Tai itin jautri sritis, kurioje yra daug nervinių galūnių. Beje, šią vietą stimuliuoti patartina tada, kai nori uždelsti sėklos išsiliejimą. Gerai ne tik vyrui, bet ir moteriai. Daugelį vyrų, o ir moterų, itin jaudina, kai liečiama išangė arba į ją įsiskverbia-

ma, nes čia taip pat yra daug nervinių galūnių. Šią sritį taip pat galima priskirti prie erogeninių zonų, mat jos jautrumas kai kuriems žmonėms sustiprina geismą. Tik atsargiau su papuošalais. Būna vyrų, kuriems labai patinka šiurkštesnės glamonės. Kai kurie eina iš proto, kai moteris žaidžia su sėklidėmis, jas maigo arba tempia, kol šis ima melsti liautis. Tačiau kas vienam malonu, kitam gali paprasčiausiai sukelti skausmą, ir meilės žaidimas nemaloniai baigsis. Šią jautrią sritį geriausia ištyrinėti atsargiai jaudinant lūpomis ir liežuviu. Taigi atraskite naujų galimybių.

Bučiuotis vienam neįmanoma...

O dabar apie burną ir liežuvį. Kartais švelnių prisilietimų neužtenka, mat staigmenos prasideda burnoje. Lūpose, liežuvyje ir burnos gleivinėje yra labai daug jautrių šilumos ir lietimo receptorių, kurie bučiuojantis audringai reaguoja ir siunčia signalus į smegenis ir visą kūną. Ne veltui meilės be bučinių nebūna. Flirtuojant, aistringai šokant, smagiai šnekantis arba stebint saulėlydį – vieną akimirką pajunti, kad tuoj tave pabučiuos. Smegenų žievė perduoda signalą lūpų, liežuvio bei žandikaulio raumenims ir daugybė jautriausių nervinių galūnių būna pasiruošusios. Tuo metu, kai lūpos prisiliečia prie lūpų, liežuvis žaidžia su liežuviu, smegenys apdoroja bučinio informaciją.

Ima funkcionuoti daugelis smegenų sričių: didžiųjų smegenų žievė fiksuoja lietimo įspūdžius, limbinė sistema paverčia juos jausmais: tada žmogus pajunta aistrą arba laimės po-

jūtį. Hipofizė, esanti apatinėje smegenų pogumburio dalyje, skuba gaminti hormonus, kurie sukelia reakciją svarbiausiose kūno vietose, kaip antai kiaušidėse arba sėklidėse, išskiriančiose estrogeną arba testosteroną. Antinksčiai į kraują išskiria adrenaliną, dėl to visas kūnas įsiaudrina. Tai ir sukelia plačiai aprašytą širdies plakimą. Pašėlęs pulsas, paviršinis ir greitesnis kvėpavimas, išsiplėtę bronchai. Per vegetatyvinės sistemos nervus lyties organai gauna įsakymą ruoštis sueičiai. Regis, toks ir yra erotiško bučinio tikslas. Moters varputė ir lytinės lūpos paburksta, makštis sudrėksta ir išsiplečia, vyrui pasireiškia erekcija. Ar po tokio karšto bučinio kas nors bus, sąmoningai gali nuspręsti tik abu šio veiksmo dalyviai.

Bet bučinys nelygus bučiniui. Bučiuojamasi ne visada dėl erotinių paskatų. Būna broliški bučiniai, pagarbus rankos bučiavimas, suvaidinti arba simpatiją reiškiantys oro bučiniai, esti ir Judo bučinys, reiškiantis išdavystę, neįpareigojantys gerų draugų pakštelėjimai į skruostą arba pasakiškas Miegančiosios gražuolės bučinys, prikeliantis naujam gyvenimui. Ir vis dėlto tai bučinys, lūpų „žvalgyba“. Mokslo sritis, tyrinėjanti bučinio istoriją, jo fiziologinį poveikį, socialinius aspektus ir kultūrinius ryšius, vadinama *filematologija*. Ar žinote, kad esama per 50 įvairių rūšių bučinių? Kad bučiuotis beveik taip pat sveika kaip ir juoktis? Kad Floridoje vyrams draudžiama bučiuoti savo žmonų krūtis? Kad du trečdaliai žmonių bučiuodamiesi nejučia palenkia galvą į dešinę? Kaip praktiška, ar ne? Nes šis įprotis sumažina tikimybę lemtingą akimirką skaudžiai bakstelti vienas kitam į nosį, toks nesusipratimas sugadintų net ir karščiausią bučinį.

Tiesa ar pramanai?
Karštas bučinys išaiškina viską.

Būna ir kitaip, mat tokiose šalyse kaip Japonija ir Indija bučiavimasis viešumoje, kaip sudėtinė lytinio akto dalis, yra smerkiamas. Net pas mus požiūris į bučinį, kaip į erotinį veiksmą, nepajudinamas. 90 proc. mūsų platumų moterų aistringą bučinį vertina kaip svarbiausią gero sekso įžangos dalį. Lūpų bei liežuvių prisilietimai ir pasikeitimas seilėmis daugeliui moterų turi daug intymesnę reikšmę už kūno skysčių pasikeitimą tiesioginio lytinio akto metu. Bučiuojantis per seiles apsimainoma informacija, ar mes tinkame vienas kitam. Štai todėl daugelis prostitučių kategoriškai atsisako bučiuotis. Seksas leidžiamas, bet bučiniai yra tabu. Nes bučiuodamiesi mes daug daugiau pasakome apie save, nei norėtųsi. Veltui stengiamės ištrinti kai kuriuos aistringus nuotykius iš atminties, nes pirmojo bučinio įspūdžiai (nors jis buvo trumpas ir neypatingas) liks visam gyvenimui.

Kaip teigia bučinių tyrinėtoja Helen Fišer (Helen Fisher) iš Naujojo Džersio Rutgerso universiteto, bučiuojantis seilės kitam žmogui atskleidžia charakterio bruožus. Ir tai lemia, ar jūsų ryšys virs ilga partneryste, ar trumpu nuotykių, pasibaigsiančiu tuoj pat po pirmo lūpų prisilietimo.

TRUMPI PATARIMAI

Bučiuotis sveika!
Bučiuojantis stiprinama mūsų imuninė sistema, dantys apsaugomi nuo gedimo ir suaktyvinama kraujo apykaita. Bučinio metu apsikeitimas seilėmis veikia panašiai kaip geriami skiepai. Bučiuojantis per 10 sek. perduodama nuo 300 iki 200 000 bakterijų ir kitų ligų sukėlėjų. O tai grūdina. Bučinys teigiamai veikia širdį ir kraujo apykaitą. Kas daug ir noriai bučiuojasi, gali prailginti savo amžių iki penkerių metų.

Bučinys naudingas grožiui!
Bučiuojantis juda per 30 veido ir kaklo raumenų, kuriuose suaktyvėja kraujotaka, skatinanti atsinaujinti ląsteles. Tai standina odą, padeda išvengti raukšlių ir teikia veidui švytėjimo. Tad kam reikalingas botulinas?

Bučiniai lieknina!
Bučiuojantis kraujospūdis pašoka iki 180, padvigubėja pulsas, greitėja kraujotaka ir medžiagų apykaita. Šie procesai skatina riebalinių ląstelių mažėjimą. Daugelis mokslininkų tvirtina, kad bučiuojantis sudeginama tiek pat kalorijų, kiek nubėgus 100 m. Kad pasiektumėte tokį rezultatą, reikėtų karštai bučiuotis 10 min.

Bučiniai sukelia laimės pojūtį!
Bučiuojantis į organizmą išsiskiria laimės hormonai serotoninas ir endorfinai, pristabdomas streso hormono kortizolio išsiskyrimas. Štai todėl, nepaisant didžiulės įtampos darbe ir kasdienės rutinos, vertėtų nepamiršti bučiuotis. Bučiavimasis mažina baimes ir stresą, atpalaiduoja ir pakelia nuotaiką.

Kaip dainuoja Maksas Rabė (Maks Raabe) „Bučiuotis vienam neįmanoma. Tam reikia kitų lūpų..." Ir kiekviena moteris pati turi nuspręsti, ji bučiuos princą ar paprastą varlę.

Amerikos pažinčių agentūros apklausos duomenimis, moteriai vidutiniškai tenka pabučiuoti 22 „varles", kol pagaliau randa savąjį princą. Tokios apklausos nėra labai vertingos, o plačiai pasklidusi legenda, kad princesė iš Brolių Grimų pasakos pabučiavo šlykščią varlę, kuri pavirto princu, yra tik pramanas. Iš tikrųjų princesė sviedė ją į sieną...

Kvapų terapija dviem: vien skonio reikalas

Kartais sakoma: „Negaliu pakęsti net jo kvapo!" Ir šie žodžiai moksliškai visiškai pagrįsti. Neurologai tyrinėja biochemiškai aktyvių medžiagų, vadinamų feromonais, poveikį žmogaus elgesiui. Šios medžiagos gali sukelti abipusę simpatiją arba antipatiją, seksualinį potraukį arba pasibjaurėjimą. Jau po pirmų 40 susitikimo sekundžių mūsų smegenys nusprendžia, ar mes galime pakęsti kito žmogaus kvapą. Kvepalai – tiek pigūs, tiek brangūs – čia nevaidina jokio vaidmens, nes svarbiausias yra kūno kvapas. Ir kuo intymesnis susitikimas, tuo stipresni tie itin individualūs kūniški pojūčiai. Kai kurių vyrų kūno kvapas, kai šie permirkę prakaitu grįžta pabėgioję arba suprakaituoja intensyvaus sekso metu, mus varo iš proto. Nuo kitų nevalingai sukame nosį. O kai kurių prakaito tvaikas kelia šleikštulį.

Daugelis moterų nedrįsta šito pripažinti arba net užsiminti apie tai, nors asmeninė higiena čia niekuo dėta. Vyras kiek

tik nori gali praustis po dušu, bet jo kvapą mūsų receptoriai vis tiek užuos. Įsiklausykite į šiuos natūralius signalus ir kuo mandagiau išsiskirkite su nemaloniai kvepiančiu vyru: „Mes netinkame vienas kitam“ arba „Mūsų pomėgiai pernelyg skirtingi.“ Bet jokiu būdu nerėžkite tiesiai į akis, kad negalite pakęsti jo kvapo. Nes toks pareiškimas labai įžeis. Juk jis visiškai dėl to nekaltas. Galbūt kita moteris nuo jo kvapo eis iš proto.

Panašiai reaguoja ir mūsų skonio receptoriai, kai oralinio sekso metu į burną patenka vyro spermos. Visai nesvarbu, išspjausite ją ar nurysite. Paprastai tai tėra grynas beskonis baltymas. Sakoma, kad savitą kvapą ir skonį, primenantį baltąjį muskusą arba kaštonų žiedus, suteikia joje esantys spermatozoidai. Bet tai neįrodyta. Be to, spermos kvapas ir skonis pasikeičia vartojant tam tikrus aromatinius maisto produktus ir gėrimus. Jaunuoliams, kurie yra susirūpinę, kad jų sėkla oralinio sekso metu gali nepatikti partnerei, atskleisiu gerai žinomą gudrybę: prieš tai užvalgykite ananasų arba išgerkite ananasų sulčių. Sakoma, kad dėl to sperma bus „skanesnė“. Juk bus saldesnė? Kita vertus, mes, moterys, turime panašių rūpesčių dėl makšties išskyrų skonio ir kvapo. Ar jūs pastebėjote, kad išskyrų aromatas retkarčiais primena žuvų konservų, seno sūrio arba pūvančio vaisiaus kvapą? Skamba ne itin patraukliai. Štai todėl mums dažnai sunku atsipalaiduoti ir mėgautis, kai jo liežuvis jaudina mūsų varputę.

Nesirūpinkite, nes vyro pojūčiai lygiai taip pat individualūs kaip ir jūsų. Jeigu partneriui iš tikrųjų patinkate, jūsų skonis ir kvapas jam bus patys maloniausi. Paprastai moterų išskyros būna įvairaus intensyvumo: „karčios“, „rūgščios“

arba „sūrios“. Jų skonis taip pat priklauso nuo valgyto maisto, makštyje esančių bakterijų ir moters ciklo.

Įdrėksk man! Įkąsk! Vadink žvėrimi!

Lyginant su burnos pojūčiais, rankų prisilietimai ištyrinėti daug plačiau. Liečiant dalyvauja 15 000 nervinių ląstelių. Odoje yra daugybė įvairių receptorių. Vieni reaguoja į šilumą, kiti į greitai besikeičiančius dirgiklius arba judesius, dar kiti į vienodo intensyvumo stimuliavimą. Ir visi tie fiziniai dirgikliai paverčiami elektriniais impulsais, kurie 50–80 m/s greičiu – sparčiau nei bet koks automobilis greitkelyje – skuba iš odos per nugaros nervus į stuburo smegenis, o iš ten į galvos smegenis, kur visa pojūčių suma paverčiama emocine reakcija. Todėl pasakymas „kūnu nubėgo šiurpuliukai“ arba prisilietimas sujaudino „iki kaulų smegenų“ yra grynai mokslinis. Tačiau mokslas vis dar bejėgis pasakyti (laimei), kokie elektros impulsai meilės glamonių metu sukelia tikrą geismą. Kaip tik todėl kiekviena pora gali asmeniškai save tyrinėti.

Rankos ant partnerio odos – net ir tai tarpusavio santykiuose turi derėti. Svarbu ne tik kur jos keliaus, bet ir kaip. Retkarčiais lengvas prisilietimas pirštų galiukais arba švelnus glostymas reikiamose vietose sukelia malonius šiurpuliukus. O kai kada norisi, kad jus gerokai „paglamžytų“ (ir visai nesvarbu, kad dėl to lieka mėlynių!), kad pajustumėte nagų įbrėžimus. (Kraujuoja? Na ir kas!) Stiprėjant geismui visai natūralu, kai švelnios glamonės virsta šiurkštokais žaidimais.

Skausmas kartais itin dirgina, ir į tuos potyrius kai kurie žmonės reaguoja labai aistringai. Svarbiausia žinoti, kaip ir su kuo gali eiti šiais malonumo keliais.

Ar jums niekada neteko patirti tokio nuotykio? Įsivaizduokime pasimatymą su svajonių vyru. Jis aukštas, lieknas, puikiai sudėtas, kampuoto veido, tankių plaukų ir beprotiškai žavus. Draugės net pažaliavusios iš pavydo! Galvoje tu jau susikūrei patį gražiausią scenarijų. Ir štai tai įvyko: pirmieji prisilietimai, ilgi bučiniai, intymios glamonės ir nuostabaus sekso nuojauta. Nuo švelnaus glostymo pereinate prie gniaužymosi, aistringo draskymosi ir kandžiojimosi. Smagu! Bet... Tu nejauti jokio saldaus maudulio, tik kartų nusivylimą. Švelnios glamonės, kad ir gražių rankų, daugiau primena dviejų futbolo aistruolių pasitapšnojimą. Bučiuojant atrodo, it kramtytum kempinę. Jo liežuvis tavo bambos įduboje kutena visai ne taip maloniai kaip garsusis kvietinis alus reklamos parodijoje. Ir kur parašyta, kad litras seilių ausyje yra erotiška. Jo kūno kvapas taip pat nedvelkia rojaus sodais. O kur dar iki mėlynių nučiulptas kaklas... Gal aš jam primenu užsikimšusią plautuvę?

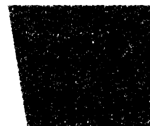
Pasimatymas su pačiu Adoniu neužtikrina, kad naktis bus aistringa.

Gali atsitikti taip, kad įsikalbėtas svajonių vyras kiekvienąkart suartėjus taps vis mažiau patrauklus. Taip būna, todėl nėra

ko lieti ašarų. Atvirkščiai, jūsų draugė (ta, kuri pažaliavo iš pavydo) dėl to lengviau atsidus arba net bus sužavėta. Tokiu atveju galėsite ramiai perduoti „gairelę". Gali atsitikti ir taip, kad jūsų įsikalbėtas Adonis jau po poros savaičių bus išstumtas menamai nepastebimo kontoros vyruko, su kuriuo seniai pietaujate toje pačioje kavinėje. Jūs visą laiką galvojote, kad šis vyrukas ne jūsų skonio, pasipūtėlis be fantazijos ir visiškai neseksualus. Ligi tol, kol po daugybės kvietimų iš užuojautos sutiksite (juk nesate beširdė) pavakarieniauti. Pokalbis bus netikėtai smagus. Pabaigoje jis palydės jus į namus (kaip tikras kavalierius), o prie durų jūs, lengvai įkaušusi, leisitės jo pabučiuojama.

„Oho!"– pagalvosite, o pilve pradės plazdėti drugeliai, ims svaigti galva. „Ar neišvirtum man kavos?" – išgirsite jį sakant. Ir jūs patirsite įspūdingiausią gyvenimo naktį: karšti bučiniai, švelnios glamonės, pereinančios į ekstazę, nežabota aistra ir visiškas atsidavimas. Kai viskas dera, nėra kada analizuoti ir svarstyti, patinka bučiuotis ar ne, kur ir kaip reikia liesti, ką sakyti arba daryti. „Įdrėksk man! Įkąsk! Vadink žvėrimi!" – prancūzišku akcentu sako mielas skunsas Pepė iš animacinio filmuko. Su menamu Adoniu tu ieškojai žvėriškos aistros (ir veltui), o radai ją su į akis nekrintančiu kontoros vyruku. Žvėrių vardai šiuo atveju ne itin tinka, nes dažniausiai po avies kailiu slepiasi vilkas. Jei vienas vyras, kad ir koks patrauklus jis būtų, negeba suderinti savo receptorių su erogeninėmis sritimis, tai dar nereiškia, kad ir kiti lygiai tokie patys. Geriau kelis sykius pabandyti!

Iš mano darbo praktikos



1. Krūties vėžys: laimė ar netektis?

Vienai mano pacientei, kurią su partneriu jau 25 metus sieja tvirtas ir aktyvus erotinis ryšys, susirgus vėžiu viena po kitos buvo pašalintos abi krūtys, vėliau, plastinės chirurgijos būdu, atkurtos. Man paklausus, ar ji nesijaučia nelaiminga, kad mylintis jos partneris negali jaudinti ir glamonėti šios erogeninės srities, atsakė, kad anksčiau ją ne itin jaudino krūtų maigymas, glostymas ar spenelių laižymas, todėl dabar ji nejaučia ypatingos netekties.

Bendraudama su pacienčių, pasveikusių nuo krūties vėžio, vyrais, supratau, kad dauguma jų ir toliau patiria aistringą seksą, retkarčiais netgi daug karštesnį nei prieš operaciją, nes partneriai buvo priversti erotiniame žemėlapyje ieškoti naujų erogeninių sričių. Po operacijos ne vienos poros ryšys dar labiau sustiprėjo.

2. Pamišusi dėl kito

36 metų pacientė paliko savo vyrą – išvaizdų, mokantį bendrauti, išsilavinusį ir galantišką, be to, sėkmingą verslininką – dėl niekuo neypatingo, paprasto valdininko, iš pirmo žvilgsnio visiškai nuobodaus žmogelio. Ji man pasakojo, kad niekada nebūtų galėjusi paaiškinti, kodėl mylėjimasis su tariamu svajonių vyru jai nebuvo malonus, kol neužmezgė romano su kitu.

Šio vyro glamonės buvo tokios jaudinančios ir aistringos, net ir per pačią sueitį, kad ji jautėsi devintame danguje. Ir jos

buvęs vyras čia niekuo dėtas. Nors draugės ją laiko pamišėle, moteris nė akimirkos nesigaili dėl savo pasirinkimo.

3. Pirmas kartas

Mano sena pacientė (60 metų) ištekėjusi jau 35 metus. Neseniai jiedu su vyru pirmą kartą pabandė oralinį seksą. Abiem tai buvo bakchanališkas nuotykis. „Niekada nemaniau, kad man taip patiks", – šypsodamasi prisipažino moteris. Kadangi vaikai jau negyvena kartu, abu sutuoktiniai yra beveik pensinio amžiaus ir turi daug laiko, jie nori atgaivinti savo seksualinį gyvenimą (dukart per dieną) ir mėgautis juo visomis juslėmis.

3

SEKSAS NĖRA LYNO AKROBATIKA

Geriau leiskite sau kristi

Laukimas – klastingas aistros žudikas

Ar kada matėte, kaip vyras neriasi iš kailio, stengdamasis įtikti savo garbinamai damai? Antai kavinėje ji nejudėdama sėdi priešais spoksodama plačiai atmerktomis akimis. Vyras žvelgia į jas, pakelia ranką ir pabučiuoja. O moteris tik susiraukia, perkreipia lūpas ir klastingai tarsteli: „Ne, kapučinas būtų daug geriau!“ Tikrai, kartais aš vyrams nepavydžiu.

Sykį Oskaras Vaildas (Oscar Wilde) pasakė: „Moterys kaip nesubrendėlės gyvena laukimu.“ Šį priekaištą homoseksualiam poetui ir menininkui galima atleisti, bet ar jis iš tikrųjų neteisus? Teigiama, kad moteris nuo akmens amžiaus renkasi seksualinį partnerį pagal jo gebėjimą medžioti, rinkti, gaminti ir aprūpinti. Bet XXI a. kai kas pasikeitė ne tik socialine, bet ir evoliucijos prasme. Daugelis vyrų nenori ir net negali patenkinti lūkesčių. Juolab tų, kurių pastaruoju metu iš jų rei-

kalaujama papildomai: kad būtų geras psichologas, atidus pašnekovas, nusimanantis mados žinovas arba neįpareigojantis laisvalaikio palydovas. O aplink šurmuliuoja karjeros siekiantys vienišiai, nė neketinantys įsipareigoti keliautojai iš lovos į lovą, drąsūs namų šeimininkai, žilaplaukiai dezertyrai, nusiminę vieniši tėvai, nuo žiniasklaidos priklausomi „artistai", išsiskyrę vidurio amžiaus krizę išgyvenantys vikruoliai, intelektualūs bedarbiai arba pliuralistiškai nusiteikę monogamai.

Kokias viltis šiais laikais gali puoselėti moterys (nesvarbu, nesubrendėlės ar pereinamojo amžiaus matronos)? Dauguma jų turi profesiją, pačios gali patenkinti savo įgeidžius ir iš bėdos vienos užauginti vaikus. Kad gyventų pilnavertį gyvenimą, joms nereikia nei medžiotojų, nei rinkėjų. Nė vienas vyras, net ir auksarankis, savo jėgomis negalėtų įvykdyti to, ko iš jo tikisi moteris. Atvirai šnekant, geras seksas nėra viskas, bet vis dėlto tai pagrindinė sąlyga, be kurios nieko nebus. Geismo galima laukti, bet įmanoma jį ir patenkinti. O visa kita tegul atlieka kiti. Ne veltui moteris ištobulino plačiai pagarsėjusį daugiafunkcį metodą.

Laimei, dar galima rasti vyrų visiems gyvenimo atvejams: jautriaširdžių, ant kurių peties išsiverksi net antrą valandą nakties, linksmintojų, su kuriais smagu švęsti ir eiti pašokti, pragmatikų, padedančių apsisaugoti nuo finansinių nemalonumų, draugų, važiuojančių su vaikas pasiplaukioti banglente, solidžių ponų, lydinčių į parodas, iškilmingus pietus ir kitus renginius, aistringų meistrų, vykstančių į statybinių prekių parduotuvę, kad pagaliau sumeistrautų lentynas rūsyje. Arba buvusių vyrų, kurie, prisimindami senus gerus laikus,

retkarčiais pasimyli nesukeldami jokių sudėtingų emocinių pasekmių. Su tokios rūšies vyrų daugiafunkcionalumu mes, moterys, galime labai neblogai žengti per gyvenimą. Bet tai nebūtinai yra mūsų svajonių išsipildymas.

Ir vėl mes kupinos laukimo. Nes gamta taip jau sukūrė, kad moterys nemoka atskirti seksualinių poreikių nuo malonaus buvimo dviese. Mat tai užkoduota mūsų chromosomose (žr. 1 skyrių). Bėda, kad mes norime tokio vyro, kuris išspręstų mūsų dvasines dilemas, išvirtų rizotą, o vakare prieš miegą palepintų masažu. Be to, jam turi sektis darbe, jis turi gerai atrodyti, visuomeniniu požiūriu būti nepriklausomas ir dar nuolat stebinti nepakartojamu seksu. Tad nenuostabu, kad kai kurie vyrai pasijunta išeikvoję visas galimybes. O juk tie reikalavimai keliami nebūtinai gyvenimo meilei. Su vienos nakties nuotykiu lygiai tas pats: nepaisant to, kad jis patenkina mūsų seksualines svajones, mes dar slapčia viliamės, kad tas vyras mus įsimylės, prisipažins apie besąlyginę savo meilę ir svajos su mumis gyventi. Nors mes galiausiai, žinoma, išdidžiai atmesime jo pasiūlymą.

„Moterys retkarčiais geba suvaidinti orgazmą. Bet vyrai vaidina visą gyvenimą", – kartą papriekaištavo Holivudo aktorė Šeron Stoun (Sharon Stone). Bet argi vyrai nedaro tai, ko mes iš jų tikimės? Vos tik mes – tiek vyrai, tiek moterys – paklausiame: „Koks aš turiu būti?", kaipmat atsitinka kas nors ne taip. Ir kokios kvailystės mums šauna galvon, kai esame su mylimu žmogumi? Būkite geros, vos pasimylėjusios neklauskite jo: „Kaip mes pavadinsime savo vaikus? Man gražus vardas Adrianas. Jei gims mergaitė, tada Frida."

„MOTERYS

RETKARČIAIS

GEBA SUVAIDINTI

ORGAZMĄ.

BET VYRAI

VAIDINA

VISĄ

GYVENIMĄ."

SHARON STONE

Nepradėkite planuoti bendrų atostogų ir nedrįskite užsiminti: „Kaip gerai, kad mano tėvai dabar mieste. Jau rytoj galėtume su jais susipažinti!" Venkite klausinėti: „Kada persikraustysi pas mane gyventi?" arba „Kaip įsivaizduoji mūsų bendrą gyvenimą?" Koks vyras po svaiginančio ir tiesiogine prasme sekinančio orgazmo galėtų atsakyti į šiuos klausimus? Nė vienas.

Įvairumo dėlei pamėginkite suprasti vyrus, nes po patenkintos aistros tiesiog nėra vietos reikalavimams, santykių analizei, ateities planams ir elgesiui, kurio tikitės. Kaip sako dzenbudizmo išmintis, „kiekvieną akimirką persmelkia mūsų požiūris į turėjimą ir norėjimą, neturėjimą ir nenorėjimą". Juk tai tėra akimirka, o ne geresnių laikų laukimas. Ši taisyklė tinka (net jeigu nesate budistė) gyvenimui bendrąja prasme ir ypač seksui. Mėgaukitės buvimu drauge ruošdami valgyti, kalbėdamiesi, važinėdami dviračiu, švęsdami, bučiuodamiesi ir mylėdamiesi. Iš tų drauge išgyventų patirčių savaime susikurs santykiai kaip gardus desertas.

Aistra be aplinkkelių: mėgaukitės akimirka

„Būti seksualiai, vadinasi, būti dabar, – teigia Holivudo žvaigždė Kameron Diaz (Cameron Diaz). – Nesvarbu, esi santūri ar energinga: kitą apgaudinėti kvaila, nes tai niekada nesibaigia taip, kaip planavai." Todėl elkitės intuityviai ir tikroviškai. Nes aistra yra nesuvaldomas spontaniškas malonumo poreikis, ji užklumpa mus netikėtai, be jokių aplinkkelių ar racionalių apmąstymų. Kad ir tada, kai nuoširdžiai ginčijamės, girtaujame

arba juokiamės. Kai užsisakome paskutinės minutės kelionę, kad patenkintume kelionių aistrą. Kai garsiai klausomės muzikos ir šokame, nes mums taip norisi. Arba kai paliekame šaldytą picą šaldytuve ir einam į pamėgtą italų restoraną pasmaližiauti įdaryta žuvimi. Kai netikėtai kyla noras leistis į kelionę dviračiais, pasivaikščioti sendaikčių turguje, pasmaližiauti riešutų tortu arba apsodinti balkoną ryškiaspalvėmis gėlėmis. Aistra visuomet siejasi su ypatingos akimirkos ilgesiu, su jausmingais išgyvenimais.

Tad sekso poreikis yra pats natūraliausias pasaulyje, nes jį tenkinant dalyvauja visi jutimo organai. O kas iš to bus ateityje, niekas negali pasakyti. Geismui neįmanoma užbėgti už akių. Juk nepasakysi, kokio skonio vynas, jo neparagavus, koks kvepalų aromatas, kol jų nepauostai, ar patinka vyras, kol su juo nepermiegojai. Todėl retkarčiais mums taip norisi spontaniškai išbandyti ką nors nauja arba, užuot mylėjusis su savu vyru, pamėginti tai padaryti su nepažįstamuoju. Senas posakis: „Bent žinai, ką turi" ne visada skatina erotiškumą. Tačiau tinka tada, kai gebi mėgautis net ilgalaikiais santykiais, kiekvieną akimirką paversdama juos įspūdingu nuotykiu. Tam tereikia trupučio kūrybingumo.

Kartais kasdieniai santykiai neįtikėtinai pasikeičia, pamainius tik kai kurias smulkmenas. Pamėginkite nustebinti savo mylimąjį jo mėgstamą troškinį patiekdama apsivilkusi tik prabangius apatinius. Apstulbinkite savo suirzusį vyrą prekybos centro lifte intymiomis glamonėmis. Arba jo akivaizdoje paflirtuokite su kitu. Nustebsite sužinojusios, koks kūrybingas gali būti jūsų vyras. Galbūt ir jis ištrūks iš kasdienės rutinos prieš pasimylėjimą jus supančiodamas, savo brangiausią kūno

dalį patiekdamas vietoj deserto, apiberdamas lovą rožių žiedlapiais arba sugundydamas jus apleistoje pašiūrėje per išvyką į zoologijos sodą. Ką gali žinoti?

Kai stengiesi kiekvieną akimirką su vyru paversti nepakartojama, vystosi erotinė atmintis. „Kol mes pamatome šią akimirką, ji jau būna praėjusi", – teigia rašytoja Krista Volf (Christa Wolf). „Malonumus suvokiame per atmintį." Susiklosčius tam tikroms aplinkybėms, tuo galima ilgai naudotis, bet stengtis reikia itin kruopščiai, kad įspūdžiai liktų gyvi, kvapą gniaužiantys ir viliojantys. Kiekviena akimirka yra vienintelė, nepakartojama ir svarbiausia. Iš pradžių tai neturi nieko bendra su ilgalaikiais santykiais. Net ir prostitutė pirmiausia išmoksta priesaką, kad jei tuo metu, kai vyras nori sykiu patirti geismą, ji atsiribos kūnu ir siela, praras mokų klientą. O šiam amatui svarbiausia patenkinti kliento lūkesčius.

Malonumą galima patirti kiekvieną akimirką, kurią papildo jūsų erotinė atmintis.

Tikras malonumas būna tik čia ir dabar. O kad jį patirtumėte, reikia ypatingo gebėjimo pasiduoti spontaniškiems (abipusiams) norams, neklausinėjant kaip ir kodėl, iš kasdienybės rutinos išgauti ką nors ypatinga ir visiškai atsiduoti akimirkai. „Laimė yra drugys, atviliotas žiedo, kuris skleisdamasis atsiduoda akimirkai", – sako filosofas ir poetas Andresas Tenceris (Andreas Tenzer). Gyvenime šis principas itin veiksmingas.

Atsidavimas: dovana tavo malonumui

„Tu labai klysti manydamas, kad gavimas yra priešingas veiksmas ėmimui. Gavimas visų pirma yra dovana, kurią priimdamas tu pats atsiduodi“, – kartą pasakė Antuanas de Sent Egziuperi (Antoine de Saint-Exupery). Atsidavimas yra ne tik dvasinis, bet ir kūniškas gebėjimas. Tai tarsi natūralus instinktas, kuris dėl visuomenės įsitikinimų ir kasdienybės dažnokai iššvaistomas. Paprastai moterims taip nutinka daug dažniau nei vyrams. Pasak statistikos, lytinių santykių metu 98 proc. vyrų ir tik 33 proc. moterų patiria orgazmą. Kartais sakoma „penio vedamas“. Dažniausiai šis posakis vartojamas neigiama prasme. O gal jis turėtų būti vertinamas kaip pagyrimas (arba pavydas)? Nes šie žodžiai atskleidžia, kad vyras yra vedamas savo seksualinio instinkto ir tą akimirką jam rūpi tik viena. Tuo metu jam visiškai nesvarbus stresas darbe, pamirštas dalykinis susitikimas, būsimi darbai arba kasdieniai rūpesčiai. Tą minutę jis visas nuo galvos iki kojų susitelkęs į meilę. Mums, moterims, daug sunkiau pavyksta atskirti erotiką nuo proto.

Būkite sąžiningos, juk mylėdamosi jūs ne kartą pagalvojote, kad iš skalbyklės nespėjote išimti ir padžiauti skalbinių, kad reikia kuo skubiau apmokėti uždelstą paskolą, ką ruošite pietums, ar verta įsigyti tuos itin madingus dizainerio akinius, kuriuos matėte vitrinoje. Kokios mes vargšės! Tuo metu, kai vyras neriasi iš kailio, kad pasiektume malonumo viršūnę, mes sukame į šunkelius, o paskui stebimės, kad nepatyrėme orgazmo. Nemokėdamos atsiduoti, mes pačios sau kišame koją. Atsidavimas yra ne kas kita kaip savęs dovanojimas.

Liaukitės svarsčiusios, kokioje pozoje jūsų pilvas atrodo plokščiausias, o krūtys stačiausios, kokios rankų ar liežuvio glamonės jį labiausiai jaudina, ar reikia atsiliepti, jei dabar suskambėtų telefonas, išjungti šviesą ar palikti. Tiesiog atsiduokite. „Kuo labiau žmogus pasirengęs atsiduoti, tuo smarkiau mums jo reikia; nes pirmiausia mes pasiimame viltį", – teigė Marselis Prustas.

Ir jis buvo teisus. Vien aistringa partnerės dejonė ir intymus raivymasis, kuriuo ji reaguoja į vyro kūno prisilietimus, daug labiau veda jį iš proto nei išmoningos gundymo žinios, pritemdytas apšvietimas ir rodoma iniciatyva. Be to, mes pačios dėl to išlošiame. Daugelis moterų patvirtina, kad jų dejonės suintensyvina seksualinius pojūčius. Juolab kad jausti sustandėjusią vyro varpą ant savo pilvo ir girdėti jo aistringą šnopavimą yra dieviškai malonu. Vien suvokimas, kad jį šitaip sujaudinote, pakursto jūsų aistrą. Kas atsiduoda, tas dar daugiau gauna.

Kūno intelektas: seksas be kompleksų

„Išmokus mylėti save, užsimezga visą gyvenimą trunkantis romanas", – sykį pareiškė Oskaras Vaildas. Toks požiūris svarbus ir patenkinant vyro bei moters aistrą. Būkime atviros, kiekviena iš mūsų turi kompleksų: viena gėdijasi nereikalingų riebaliukų ant pilvo, kita nukarusių krūtų arba apdribusių šlaunų. Kai kurioms moterims jų lytinės lūpos atrodo per dideles, krūtys per mažos, pečiai per siauri, o klubai per platūs. Bet visai nesvarbu, ar jūsų sėdynė primena sudžiūvusį vaisių, ar ant smakro styrantys gyvaplaukiai padarytų garbę net

Erolui Flinui (Errol Flynn – amerikiečių aktorius), o jūsų liemenėlė oro balionų dydžio. Svarbu tik, kaip visu tuo naudojatės. Nes, nepaisant visų trūkumų, nieko nėra seksualiau ir patraukliau už nuginkluojantį pasitikėjimą savimi. Ir niekas taip neatstumia, kaip nepilnavertiškumo kompleksai (tiek dvasiniai, tiek kūniški), drovūs mėginimai paslėpti savo nelabai gražias vieteles arba, klaidingai suvokus problemą, mėginti įsisprausti į pačios sukurtą įvaizdį. Tokią situaciją geriausiai iliustruoja Renė Zelvėger (Renée Zellweger) herojė Bridžita Džouns (aktorė dėl šio vaidmens priaugo 10 kg). Bridžita veltui stengiasi nuo savo meilužio paslėpti neišvaizdžius mėsos spalvos figūrą liekninančius apatinius, ir vis dėlto randa mylintį žmogų.

Štai jums ir pamoka: dažniausiai toks savęs atsižadėjimas priveda prie absurdo. Ar jums nė karto nekilo klausimas, kaip, regis, visiškai neįspūdinga moteris susiranda svajonių vyrą? Kodėl modeliais dirbančios stulbinančios gražuolės siaubingai nelaimingos? Arba kodėl kai kurios solidaus amžiaus poros mėgaujasi aistringu seksu, nors kūnas jau sudribęs ir negražus? Visa paslaptis – reikia pažinti pačią save ir visą laiką vadovautis šiuo principu. Negulėkite įtraukusios galvą į pečius, sukryžiavusios rankas ant krūtinės it gindamosi, susisukusios į kamuoliuką. Tokia laikysena tikrai nėra erotiška. Atloškite pečius, atstatykite krūtinę, įtraukite pilvą, ištiesinkite stuburą ir pasitikėdama savimi parodykite, ką turite. Taip elgdamasi jūs būsite pasirengusi sumušti bet kokius erotikos rekordus.

Gamtos negalima suklaidinti, juk kalbame apie „kūno intelektą". O tai reiškia ne ką kita kaip pagarbą savo kūnui, pačiai ir elgesį, sukeliantį harmonijos pojūtį. Pamėginkite pažvelgti iš

kitos barikadų pusės, galbūt vyras, apsukęs jums galvą, taip pat toli gražu ne idealus. Neleiskite sau išklysti iš kelio. Priimkite save tokią, kokia esate, ir meskite iš galvos susikurtą svajonių įvaizdį, nes tik tikras žmogus atitinka kūno intelekto kriterijus, jaučiasi lengvas, linksmas, pasitikintis savimi, tvirtas ir seksualus. „Kiekvieno žmogaus veide atsispindi stebuklas: kai kam jis patinka", – jau XIX a. pasakė Frydrichas Hėbelis (Friedrich Hebbel). Šitaip sukuriama prielaida pasitikėti savimi, o tam pakanka viso labo būti tokiai, kokia esi.

Riebaliukai ir raukšlės?
Seniai žinoma, kad išmokus mylėti save,
užsimezga visą gyvenimą trunkantis romanas.

Būna laimingų porų, net jei jos ūgis 1,90 m, o partnerio vos 1,60 m, jis sunkvežimio vairuotojas, ji – klinikos vadovė, jam 19 metų, jai – 43-eji. Visus skirtumus panaikina tik pasitikėjimas savimi. Mylėkite save, ir jūsų partneris (bent tas tikrasis) bus sužavėtas. Kartais pakanka tik laikysenos, išreiškiančios pasitikėjimą savimi: eisenos, kasdienių problemų sprendimo būdų, atviro požiūrio į sutiktus žmones. Pasveikinkite save kas rytą žvelgdamos į veidrodį ir pasakykite kelis malonius žodžius, kad ir: „Ak, brangioji, atrodai it nemiegojusi visą naktį!" arba „Ei tu, pilvuk, kodėl šiandien toks išsipūtęs!" Linktelėkite draugiškai, paaimanuokite, bet visuomet gerbkite savo pačios atspindį ir pasitikite jį padrąsinamai mirktelėdama.

MYLĖKITE SAVE KASDIEN

Labas rytas!

Visai nesvarbu, esat neišsimiegojusi, spuoguota, atsirado dar viena riebalų klostė ar oda kaip apelsino žievelė, stovėdama prieš veidrodį kas rytą maloniai pasveikinkite savo visiškai nuogą kūną, nusišypsokite ir tarkite: „Kaip gerai, kad tu esi!"

Nusipraususi rūpestingai apsirenkite – nuo gražių apatinių iki skoningų drabužių, kurie visą dieną atitiks jūsų dabartinę nuotaiką, – pasidarykite tai dienai derantį makiažą. Dabar, pasitikėdama savimi, galite sutikti dieną.

Laba diena!

Kad ir ko reikalautų buitis, jūs kasdien turėtumėte išpildyti bent vieną savo norą. Be jokios priežasties. Pamąstykite, ką gero šiandien galėtumėte nuveikti. Dažniausiai tai būna visiškai nebrangios, bet ypatingos smulkmenos. Leiskite sau saulėtą dieną pasėdėti kavinėje su mėgstama knyga rankoje. Valandai arba dviem nustumkite į šalį kasdienius rūpesčius ir pavaikštinėkite parke arba pasimėgaukite masažu. Mėgstamiausioje parduotuvėje (be jokio reikalo) pasimatuokite drabužius, kuriuos vilkėdama jaustumėtės puikiai. Susitarkite susitikti su drauge, kurios nematėte jau visą amžinybę. Savo norus galite pasižymėti knygelėje. Kasdien užsirašykite tris ir bent vieną iš jų įgyvendinkite.

Labas vakaras!

Partneriui grįžus, vakarienė turi būti ant stalo? Tik ne šiandien. Pasakykite jam: „Ak, brangusis! Užsakyk sušio arba picą." Galbūt jam bus gera proga pakviesti jus kur nors pavakarieniauti. O jeigu ne, turite pilną teisę visą valandą arba daugiau praleisti malonioje atpalaiduojančioje vonioje ir pasirūpinti savo grožiu.

Labos nakties!

Tikriausiai partneriui patinka, kad bent sykį darote tai, kas jums malonu, o tuo metu, kai mėgaujatės vonia, jis uždega žvakę, įpila į taures vyno ir įjungia romantišką muziką, kad suvedžiotų jus pagal visas taisykles. Jei ne, nieko nepadarysi! Holivudo filmas po gaivinančios vonios taip pat neblogai. O paskui jūs visiškai atsipalaidavusi galite užmigti sveiku grožio miegu!

Mylėkite ir lepinkite save. Net ir mylėdamosi. Žinokite, kad pirmiausia gera turi būti jums, o tik paskui partneriui. Ir jūs netrukus pamatysite, kiek suteiksite jam džiaugsmo ir kokia geidžiama dėl to tapsite. Nes tik save mylintis žmogus gali dovanoti meilę kitam. O meilė užkrečiama.

Kamasutra mažame automobilyje ir kiti aistros žudikai

Sakoma: „Geriau dešimt kartų pabandyti, nei vieną perskaityti." Aš neturiu nieko prieš drauge išbandomus įvairius įmanomus ir neįmanomus būdus. Svarbiausia, kad jūs tuo metu jaustumėtės laisvai. Nesvarbu, tai bus vienos nakties nuotykis ar ilgalaikiai santykiai, niekas taip nežudo aistros kaip varginančios pastangos drauge išbandyti ką nors ypatinga. Dažniausiai tai baigiasi pralaimėjimu.

Kamasutroje sueities pozos paverstos filosofija. Gerbdama indiškas tradicijas, esu priversta pripažinti, kad retas šiais laikais norėtų „lesinti povą" arba „jodinėti ant antilopės", jau nekalbant apie daugiau ar mažiau iliustratyvių paveikslėlių studijavimą? Paauglystėje draugėms dovanodavome knygą apie Kamasutrą ir drauge žiūrinėdamos paveikslėlius sukinėdavome ją ratu niekaip nesuprasdamos, kur viršus, o kur apačia, ir susigėdusios kikendavome. Dabar, žiūrėdamos į tas akrobatines sekso pozas, susimąstome, ar prieš jas išbandant nereikėtų pasitarti su ortopedu. Nes, pridėjus ranką prie širdies, o gal greičiau prie menisko, turime pripažinti, kad Kamasutra buvo skirta tik žavioms Indijos šventyklų šokėjoms. Šiais laikais tas pozas galėtų pakartoti nebent kinų cirko gimnastės.

Jei norite egzotikos, geresnė išeitis būtų tantrinis seksas. Nes, kaip teigiama, galėsite atsipalaiduoti ir kvėpuoti tol, kol patirsite orgazmą. Svarbiausias tantrinio sekso principas – pasyviosios (vyriškos) ir aktyviosios (moteriškos) energijų sąveika, kurioms leidžiama keistis vietomis ir viena kitą papildyti. Čia svarbiausia neskubėti ir būti atviram. Kokiai moteriai nepatiktų toks būdas? „Argi tai ne tas būdas, kai draudžiama baigti?" – kartą paklausė toks aistringas meilužis. Iš tikrųjų tantrinis seksas netinka tiems, kurie pabrūžinę pirmyn atgal mėgsta greitai baigti. Čia svarbiausia besąlygiškas atsidavimas, sekimas nuosavomis nuojautomis, aistra be jokių lūkesčių ir nušvitimas per seksą. Pasak tantros, sąmoningai praktikuojamas seksas išlaisvina didžiules kūrybines ir pilnatvės teikiančias galias. Kad nebūtų painiojama su miegojimui skirta vieta, meilės žaidimai vyksta ne lovoje. „Meilės pievas" čia atstoja kietos medinės grindys arba paprasti dembliai. Gerai, kad nereikia atlikinėti akrobatinių pratimų. Tad turėtumėte gerai pamąstyti, ar esate pasirengusi nuoga šokti pagal būgnų muziką, su partneriu valandų valandas atlikti pratimus, naikinančius lytinių organų blokadas, arba žiogo poza groti „vidine fleita".

Nuostabi patirtis yra joni (*yoni*) masažas, kuriuo galima mėgautis be smilkalų ir hinduistinių ritualų, svarbu, kad partneriai gerai sutartų. Jį galima atlikti ir romantiškoje žvakių šviesoje grojant švelniam rokui. Viena draugų pora, norėjusi išgelbėti savo santuoką, man pasakojo, kad jųdviejų kursai pas tantros guru labai padėjo. Vėliau jie vis dėlto išsiskyrė ir dabar taiko savo žinias su kitais partneriais. Tad įžvalgą, kad žinios nenueina veltui, galite kartoti kaip mantrą.

*

Seksas automobilyje taip pat reikalauja (nors be filosofinio pagrindo) tam tikrų kūno įgūdžių, bent tada, kai automobilis ankštas. Ne veltui XX a. šeštajame dešimtmetyje JAV paskutinė automobilių kino eilė buvo vadinama *love lane*. Ten sustodavo automobiliai su įsimylėjėlių porelėmis, nes tais laikais nuosava mašina buvo bene vienintelė vieta, kur galima pasiglamonėti. Kino filmas dažnai būdavo tik pretekstas. Bet anų laikų ševrolė ir kadilakai buvo tikri „laivai" su atitraukiamomis priekinėmis sėdynėmis, atlenkiamomis atkaltėmis ir kitais patogumais. Be to, paaugliai visuomet gerokai lankstesni. Bet pamėginkite Kamasutrą mažame automobilyje, kai jums per 40!

Tai nėra didelis malonumas. Bet jei nebijote, patartina sustoti tokioje vietoje, kur niekas netrukdys. Greitukas galimas

sėdint keleivio vietoje. Jei pageidautumėte atsigulti, tam tinka užpakalinė sėdynė, nors ir labai trumpa. Lengviausia būtų vairuojantį draugą pradžiuginti oraliniu seksu. Apnuoginti patartina tik strategiškai svarbias vietas, kad, užklupus kelių policijai, neatsidurtumėte prieš pareigūnus visiškai nuogi.

Kam patinka aukštis, galite pamėginti seksą lėktuve. Bet ir ten labai nepatogu, ypač pradedantiesiems. Be to, visą laiką perspėjama, kad būtumėte prisisegę, vienoje eilėje sėdi daug žmonių, o prie tualeto paprastai nutįsusi per ilga eilė, kad galėtumėte nepastebėti (ir negirdimi) užsidaryti bent dešimčiai minučių. Ką jau kalbėti apie siaurus tarpus tarp eilių, tad pabandžius imi net ilgėtis privačios erdvės ankštame automobilyje. Vienintelė galimybė pasimylėti išpuola tada, kai per ilgą

skrydį išjungiamos šviesos ir dauguma žmonių miega. Prisidengę antklode, jaudinkite vienas kitą rankomis. Visi kiti būdai per daug krinta į akis ir dėl aplinkinių nerekomenduojami. Paskutinė galimybė pasimylėti ore – susirasti meilužį, turintį asmeninį lėktuvą.

Jei norite pasimylėti mažame automobilyje, turite būti lankstūs.

Seksas lifte laikomas itin laukiniu ir patrakėlišku. Holivudo filmų scenos fantazijoms suteikia daug peno. Bet dabartiniai liftai nebe tokie kaip anksčiau, kai juos būdavo galima užblokuoti ir mylėtis svaiginančiame aukštyje, kai tuo metu kiti „keleiviai" laukia apačioje, kol bus pašalintas gedimas. Dabar liftai net paprasčiausiuose namuose turi stebėjimo kameras ir automatinį trukdžių signalą. Tad akrobatika lifte nėra pati geriausia mintis, jei nenorite atsidurti namo valdytojo kabinete arba saugos tarnybos patalpose, kur būsite patraukti atsakomybėn.

Vidury nakties liftai naudojami rečiausiai, ir pavojus, kad būsite užklupti kaimynų, gerokai mažesnis. Apsivilkite platų sijoną ir nusimaukite apatinius. Taip būsite tinkamiausiai pasirengusi. Įeikite į liftą ir nespauskite mygtukų, tegul durys pačios užsidaro. Tada jūs iš karto žinosite, kada kokiame aukšte iškvietė liftą. Kai jis pradės važiuoti, jūsų partneris turės pakankamai laiko užsisegti kelnių užtrauktuką.

*

Galimybė rizikuoti ir daryti ką nors draudžiama skatina erotines fantazijas. Bet akrobatinių įgūdžių reikalaujantys pratimai arba šiurpą varantys pavojai tam tikrame amžiuje gali sukelti nemažai sunkumų ir rūpesčių. Tiesą sakant, geras seksas nebūtinai reiškia, kad reikėtų siekti Gineso rekordų, veikiau tai visiškas atsidavimas ir atsipalaidavimas. Pasak statistikos, vidutinį vokietį tenkina 5 pozos. Tai klasikinė poza susiglaudus kaip šaukštai, šuniuko, misionieriaus ir panašios. Seksas nėra kūno kultūros pamoka, ezoterikos seminaras arba akrobatika ant lyno. Juk lovoje patogiausia. Čia galima netrukdomiems išreikšti visas savo fantazijas. Tik pagalvokite, kaip judu su mylimuoju jaustumėtės traukinio kupė, į kurią bet kuriuo metu gali įžengti konduktorius. Pamėginkite įsivaizduoti, kad mylitės lėktuvo tualete, kur jus užklumpa stiuardesė. Tegul jūsų namų persirengimo kambarys atstoja lifto kabiną, o virtuvinis stalas – ferario variklio dangtį. Maloniausia, kad tarp savo keturių sienų esi tikras, jog niekas netrukdys. Ir niekas nenubaus!

Iš mano darbo praktikos



1. Įpročio galia

Sykį mano 39 metų pacientė prisipažino, kad nedrįsta vyrui pasakyti, jog svajoja apie seksą jų namų pirtyje. Kai man padrąsinus ji vis dėlto išdrįso prisipažinti, vyrui tai nesukėlė jokių problemų. Jie pamėgino saunoje, paskui ant virtuvinio stalo ir kitose savo namų vietose. Pagaliau abu nusprendė, kad lovoje jaukiausia.

Kita jauna pora visą laiką stengėsi, kad jų erotinis gyvenimas būtų nenuobodus. Jie nuolat bandė įvairias sueities pozas, kol pagaliau išaiškėjo, kad abu nėrėsi iš kailio tik norėdami padaryti paslaugą savo partneriui. Iš tikrųjų tiek jam, tiek jai daugiausia malonumo teikė klasikinė misionieriaus poza. Pasak jų, dabar sudėtingų pozų jie griebiasi tik išimtinais atvejais. Sakysite, kad jų požiūris labai konservatyvus? Iš tikrųjų misionieriaus poza, suteikianti daugybę galimybių liesti ir glamonėti, yra pati intensyviausia. Be to, žiūrėdami vienas į kitą, besimylintys žmonės jaučiasi daug artimesni.

2. Kūno pojūčiai

Viena 25 metų moteris savo partneriui nedrįsdavo pasirodyti nuoga šviesoje, nes buvo įsitikinusi, kad jos krūtys per didelės. Chirurginiu būdu susimažinusi krūtis, ji jaučiasi gerokai drąsiau. Užtat vyras ją paliko. Jam daug labiau patiko putlios žmonos formos, tad su tokiu pasikeitimu niekaip nepavyko susitaikyti.

Kita pacientė (28 m.) įsitikinusi, kad jos lytinės lūpos per didelės, todėl yra nepatraukli. Moteris norėtų jas susimažinti chirurginiu būdu, bet aš patariau šito nedaryti, kol neapmąstys tikrųjų priežasčių: bijo būti pašiepta vyrų (dėl to tikrai neverta operuotis) ar kyla nepatogumų (kaip būna daugeliui moterų) – skauda važiuojant dviračiu arba nepatogu dėvėti bikinį ir menkus apatinius.

3. Išmokti atsiduoti

Ką tik išsiskyrusi 40 metų pacientė kankinasi ne tiek dėl pasibaigusių santykių, kiek dėl savo nuosaikumo. Kad išmoktų pasitenkinti ir galėtų be neigiamo nusiteikimo bendrauti su nauju partneriu, ji lanko tantrinį masažą. Stimuliuodama *joni* (tarpvietę) ji patiria malonius nieko neįpareigojančius orgazmus. Jie moteriai padėjo pasijusti laisvai ir pasirengusiai naujoms pažintims.

Kita pacientė (48 m.) pasakojo atradusi gebėjimą atsiduoti tik tada, kai leidosi savo partnerio supančiojama specialiais raiščiais. Tai tik truputį primena sadomazochizmą, nes jiedu poroje gyvena jau 10 metų. Ta moteris, verslininkė ir vadovė, niekaip negalėdavo atsipalaiduoti ir pati dėl to kankindavosi. Ją supančiojęs vyras perėmė iniciatyvą, o moteris išmoko pasyviai mėgautis.

4. Meilė sau pati seksualiausia

Per daugelį konsultacijų metų vis iš naujo įsitikinu, kad patį šauniausią seksą patiria doros namų šeimininkės; ne itin išvaizdžios moterys, kurios iš pirmo žvilgsnio nekelia susiža-

vėjimo. O štai išsilavinusioms, darbe padariusioms karjerą, įspūdingoms moterims dažniausiai sekasi prastai. Per šitiek darbo metų išmokau greitai pažinti, kokios moterys iš tikrųjų yra seksualios. Mat jos net spinduliuoja geismą. Nei makiažo, nei dizainerių drabužių neįmanoma pamylėti. Jei man, gydytojai, tai krinta į akis, ką kalbėti apie vyrus? Būna moterų, kurios savaime nepaprastai moteriškos nė nesusimąstydamos, kokios jos ir kokius kriterijus atitinka. Tiesiog jos tokios. Ir tai žavi. Dažniausiai šios moterys gerai žino, ko nori iš gyvenimo, ir neleidžia, kad jų planus keistų šeima ar visuomenė. Jos daro tai, kas malonu.

Iš savo, kaip seksologės, praktikos žinau, kad vyrams tai labai patinka. Savimi pasitikinti moteris, pateisinanti savo pačios silpnybes, išvaduoja vyrą nuo būtinybės nertis iš kailio („Tikiuosi, atėjau ne per anksti!..“) ir baimių, kad neįtiks („O jeigu „jis“ per mažas?). Būdama savimi, suteiksite vyrui galimybę jaustis taip pat. Tada seksas bus aistringas ir nesuvaržytas.

4

Malonumo viršūnė

Patarimai šturmuojantiems aukštumas

Lobių ieškojimas: G taško mitas

Tai, matyt, labiausiai legendomis apipinta vietelė moters kūno žemėlapyje. Bet iš tikrųjų niekas neturi žemėlapio, nurodančio ten kelią. Vieni G tašką laiko moteriškos ekstazės jungikliu, kiti erotiniu mitu. Daugeliui medikų užkeiktasis G taškas tėra nemaloni tyrimų sritis.

Jis pavadintas vokiečių ginekologo Ernsto Grafenbergo (Ernst Gräfenberg) garbei, kuris, 1944 m. tyrinėdamas makštį, padarė sensacingą atradimą – priekinėje moters makšties dalyje aptiko monetos dydžio vietą, maždaug per 5 cm nuo įėjimo į makštį, kurią stimuliuojant užtikrintai pasiekiamas orgazmas. Ir tas orgazmas būna toks nepaprastas, tarsi atskleidus Bermudų trikampio paslaptį. Prieš jį paprastas klitorinis orgazmas yra apgailėtinas, it teptuku liestum nusenusios romėniškos amforos šukę. Tikriausiai mes visi svajojame apie erotinius Indianos Džounso pobūdžio nuotykius. Ir vis dėlto

nuo tada, kai pasklido gandas apie G tašką, milijonai moterų ir vyrų it prarasto lobio ieškotojai vaikosi tos legendinės miniatiūrinės pasakų šalies, bet dažniausiai veltui.

Kiekviena moteris turi tą tašką, bet, stimuliuojant jį, ne visos patiria ypatingą jaudulį. Nepaisant to, G taško mitas sukūrė ištisą industriją. Buvo sukurti sekso žaisliukai, kuriais neva lengviau jį pasiekti. Grožio chirurgai taip pat sumanė iš šios vietelės pasipelnyti. Kad būtų lengviau rasti, injekcijomis G tašką išplečia nuo 2 centų monetos iki 2 eurų dydžio. Jei galite sau tai leisti, pamėginkite. Bet jei moterį lig šiol ne itin jaudino jos G taško stimuliavimas, greičiausiai brangiai kainuojanti padidinimo procedūra nebus itin veiksminga.

Kad ir kaip ten būtų, pirmiausia moteris pati turėtų paieškoti savo G taško. Kadangi kiekviena yra nepakartojama, gali būti taip, kad jis yra prie pat įėjimo į makštį arba labai giliai. Tam reikia įkišti pirštą į makštį, truputį sulenkti jį į pilvo pusę ir ištirti tą sritį. Toje vietoje, kur gleivinė yra truputį pakilusi ir šiurkštesnė, masažuoti piršto pagalvėle. Suaktyvėjus kraujotakai, ji šiek tiek paburks, o jūs patirsite keistą pojūtį tarp susijaudinimo ir noro šlapintis, nes taip masažuojat sudirginamas ir šlapimtakio kanalas. Nesustokite, ir galbūt netrukus patirsite vaginalinį orgazmą. Sakoma, kad G taškas būna jautresnis, jei prieš tai stimuliuojama varputė. Paprastai G tašką tenka stimuliuoti ilgiau ir intensyviau nei klitorį.

Jei, pati pabandžiusi, norėtumėte įtraukti ir partnerį, vadovaukite šiai intymiai ekspedicijai, kad jis pirštu itin atsargiai keliautų, kol jį atras. Galbūt jam kada nors pasiseks paliesti G tašką varpa. Jį patogiausia pasiekti mylintis susiglaudus

kaip šaukštai, nes tokiu būdu vyras lengviau pasiekia priekinę makšties sienelę. Jojikės pozoje viršuje esanti moteris gali pati reguliuoti varpos kryptį truputį pasilenkdama į priekį arba atsilošdama. Net ir klasikinėje misionieriaus pozoje galima pasiekti G tašką, jei moteris užkels kojas vyrui ant pečių. Jei jums pasiseks, patirsite nepakartojamą vaginalinį orgazmą, kurio metu Skeno liaukos išskirs skystį, šis procesas dar vadinamas moteriškąja ejakuliacija. Taip gali atsitikti, bet nebūtinai. Lig šiol tik 50 proc. moterų išvis rado šį tašką. O kiek jų tos vietos stimuliavimas sukėlė audringą orgazmą, lieka nežinoma.

Nepaisant to, daugelis porų, ieškodamos to moters aistros centro, beviltiškai pasiklysta. Tokios ekspedicijos ne vienam gali sugadinti nuotaiką ir aistringą seksą paversti atkakliomis pastangomis, sunaikinančiomis bet kokią aistrą, kurios net ir radus G tašką nebesugrąžinsi. Dažnai pasitaiko, kad stimuliavimas G taško nepasiekia, o suerzina netoli esantį šlapimo kanalą, o tai blogiausiu atveju gali sukelti šlapimo kanalo uždegimą. Taigi bandykite, bet nepersistenkite.

Daugelis porų, ieškodamos legendinio G taško, beviltiškai pasiklysta.

Pasistenkite, kad perdėtos Eliziejaus paieškos nenužudytų paties malonumo. Malaizijos ginekologė Chua Chi Ann tvirtina, kad taip vadinamasis A taškas, esantis priekinėje makšties sienelėje, yra daug jautresnis už abejotinos šlovės

G tašką. Taigi kol dar nepasiklydome kaip tie lobių ieškotojai, metas rašyti tašką, nors ir ne G. Geriau pasinerkite į bendrų jausmų pasaulį.

Orgazmas ateina ir praeina

Koks orgazmas, kada, kur ir kaip jis patiriamas – didžiausia moters seksualumo paslaptis, kurią žino tik ji pati. Remiantis naujausiais tyrimais teigiama, kad dažniausiai patiriamas *klitorinis* orgazmas, o *vaginalinis* – gerokai rečiau. Kuris iš jų „geresnis“ arba „labiau patenkina“, spręsti moteriai. O kas yra daugybinis orgazmas, kada jis pasireiškia ir kaip jo pasiekti, vis dar ginčijamasi.

Pasak statistinių duomenų, 80 proc. Vokietijos vyrų ir 33 proc. moterų mylėdamiesi patiria orgazmą. Tos, kurios jo nepasiekia, nebūtinai nepatiria malonumo. Mat daugelis moterų ir be orgazmo jaučia smarkų susijaudinimą, aistrą ir seksualinį pasitenkinimą. O vyrams dažniausiai orgazmas ir ejakuliacija vyksta vienu metu kaip esminės dauginimosi funkcijos patvirtinimas. Pas mus, moteris, taip nebūna, nes mes priimame sėklą ir gimdome vaikus. Tik šiais laikais seksas tapo ne vien žmogaus dauginimosi aktu, bet ir grynuoju malonumų šaltiniu. Ir tik todėl mes turime galimybę eksperimentuodami ištirti įvairius sekso būdus, sukeliančius didžiausią pasitenkinimą. Kitaip nei vyrams, kuriems seksas yra evoliucijos primestas poreikis, moterims tai – vien erotinis malonumas, vedantis į aukščiausią susijaudinimą (arba ne).

O jei nepasiseka? Tada nėra jokios priežasties nusiminti, nes ir taip galima patirti malonumą. Tiesą sakant, mes šioje srityje lenkiame vyrus, nes ir nepatirdamos orgazmo gebame laisvai mėgautis seksu ir pasitenkinti, o jie neišsiliejus sėklai itin retai patiria malonumą. Be to, pasak tantrinio sekso teorijos, vyras privalo kuo ilgiau susilaikyti, kad sėkla neišsiveržtų, o tai reikalauja labai daug gyvybinės energijos. Tad moters pastangos jį „sulaikyti" itin svarbios. Nes ir moteris gali pasiekti tokį susijaudinimo laipsnį, kuris trunka ilgą laiką ir pabaigoje užtikrina *superorgazmą*.

Moterys labai skirtingai išgyvena orgazmą. Daugeliui seksualinė įtampa orgazmo metu pasireiškia ritmingais makšties susitraukimais, kitoms visu kūnu nuvilnija malonumo bangos, nubėga virpuliukai arba į galūnes plūsteli karštis.

Kopuliaciją galima suskirstyti į keturias fazes. Pirmoji – *susijaudino fazė*, kuri retkarčiais trunka vos kelias sekundes, bet dažniausiai kelias valandas. Tuo metu greitėja pulsas, o lytinės lūpos paburksta dėl į jas suplūdusio kraujo. Paskui seka taip vadinamoji *aukštumos fazė*, kai įtampa pakyla, o lytinės lūpos išskiria slidų drėkinantį skystį. Kadangi moterys šioje fazėje būna ilgiau nei vyrai, patartina malonumą užtęsti ilgiau. Pagaliau pasiekiama *orgazmo fazė*, kurios metu makšties sienelės raumenys geriausiu atveju kas 0,8 sek. susitraukia penkis kartus. Vyrams dažniausiai būna aštuoni ir mažiau pasikartojantys varpos susitraukimai. Taip teigia statistika. Bet kiekvienas žmogus tai išgyvena individualiai. Paskutinė yra *atsipalaidavimo fazė*, kai kraujospūdis krinta, retėja pulsas ir kvėpavimas, atsiranda poreikis glamonėtis ir miegoti.

Retkarčiais partneriai atsipalaiduoja nevienodai. Kai išsiliejus sėklai dauguma vyrų sustingsta kaip pagautos jūrų kiaulytės, didžioji dauguma moterų pasimylėjusios būna žvalios ir pasirengusios naujiems žygiams. Jeigu jūs taip jaučiatės, esate taip vadinamojo „plokščiakalnio tipo" moteris. Tai reiškia, kad jūsų susijaudinimo kreivė po orgazmo iš karto nekrinta, tokią moterį galima nesunkiai vėl sujaudinti (jei tik partneris nemiegotų). Tai patvirtina, kad jūs esate linkusi į daugybinį orgazmą, kurį pasiekti galima keliais lengvais ir švelniais prisilietimais arba oralinėmis glamonėmis.

„Viršukalnės tipo" moterų susijaudinimas pakyla iki orgazmo ir staigiai krinta žemyn. Orgazmo metu jų intymioji vietelė yra itin sudirgusi ir jautri, tad iš karto po to bet kokios glamonės joms būna nemalonios ir net skausmingos. Joms verčiau leisti pailsėti, atvėsti ir tik tada vėl mėginti įaudrinti.

Be to, vertėtų niekada nepamiršti, kad orgazmas neprivalomas! Jis dažnai be reikalo vadinamas pagrindiniu lytinio akto tikslu. Dėl pačių susikurto klaidingo įvaizdžio, kurį dar pakursto žiniasklaida, pramonė ir visuomenė, vyrai ir moterys būna įsitikinę, kad orgazmą pasiekti būtina. Iš tikrųjų tos pastangos tik trukdo meilės žaidimams, susidedantiems iš natūralaus smalsumo, jausminių potyrių, kūrybiškumo ir atsidavimo, o kartais net labai smarkiai kenkia seksualiniam pasitenkinimui. Beje, orgazmą galima ir suvaidinti. Kaip teigia statistiniai duomenys, 70 proc. moterų tai daro nuolat, galima spėlioti, kad tikrasis skaičius yra net 90 proc. Nepaisant eržilų pagyrų, retas kuris vyras tai pastebi.

Kaip paprastai ir įtikinamai moteris suvaidina orgazmą, labai vaizdingai parodoma garsioje filmo „Haris ir Sali" scenoje,

kurią beveik kiekvienas pamena. Visų vakarėlio svečių akivaizdoje ji – žiaumodama sumuštinį – suvaidina audringą orgazmą, o svečiai ją stebi išsižioję iš nuostabos. Moterys tai daro dėl įvairių priežasčių. Kaip vaizduojama filme, moterų seksualinis pasitenkinimas arba noras daugintis nebūtinai priklauso nuo orgazmo, todėl nenorėdamos, kad partneris pasijustų nevykėliu, jos vaidina. Kai kurios dėl per didelių partnerio pastangų sukelti orgazmą jaučia spaudimą, todėl stengiasi kuo greičiau pasiekti iškrovą ir vaidindamos užbaigti lytinį aktą.

Kitos moterys, kurios patiria orgazmą rečiau arba niekada nėra jo patyrusios ir dėl to jaučiasi nevisavertės, kad nereikėtų aiškintis ir teisintis, tobulai įvaldė šį melą. Nes kuri gi nori išgirsti: „Ar tu baigei?“ Būna tokių, kurios, vaidindamos orgazmą, kad labiau įaistrintų vyrą, pačios susijaudina ir pasiekia viršūnę. Parengtinių glamonių metu suvaidintas orgazmas kai kurioms poroms gali paįvairinti meilės žaidimus.

Radus tinkamą ritmą lengviau

Nėra patikimo recepto, užtikrinančio vykusį moters orgazmą. Gerą seksą kiekvienai tenka susikurti asmeniškai. Tačiau yra nemažai „prieskonių“ ir patarimų, kurie palengvina kelią į jį. Bent sykį paklausykite savo kūno atminties. Ji daug išmintingesnė, nei jūs manote. Nes kiekvienas kūnas prisimena kokią nors „sėkmingą istoriją“ ir mylintis pasisuka būtent taip, kad itin aistringas jausmas būtų pakartotas. Tai tinka kojų padėčiai – išskėstos ar suspaustos – ir sekso pozoms. Kai kurios

moterys dažnai patiria orgazmą mylėdamosi misionieriaus poza, kitos jojikės arba šuniuko. Svarbiausias veiksnys čia yra besimylinčių žmonių anatominiai požymiai, mat kiekvienoje padėtyje stimuliuojamos skirtingos kūno sritys. Juo labiau, kad kiekviena poza galvoje sukelia vis kitas fantazijas.

Net jei nuogo susijaudinusio partnerio vaizdas, jo intymios glamonės jums gniaužia kvapą, alsuokite giliai ir vienodai. Nes orgazmas susijęs su daugybe lytinių organų srities raumenų susitraukimais. Kad tie susitraukimai prasidėtų, audiniams reikia būtino kiekio deguonies. Kai kurioms moterims susijaudinus ima stigti oro. Tai gali užkirsti kelią orgazmui. Įkvėpkite ir iškvėpkite, įkvėpkite ir iškvėpkite... O kvėpuodamos galėtumėte tikslingai sutelkti dėmesį į dubens sritį ir kreipti kvėpavimą ten. Tai padeda paspartinti orgazmą. Pamėginkite liautis galvojusi, nukreipkite dėmesį į kūną ir atsiduokite pojūčiams.

Pasyvaus atsidavimo ir aktyvumo fazės turėtų varijuoti. Todėl mylėdamosi judėkite. Nebūkite visą laiką pasyvi. Juk ne veltui tai vadinama lytiniu „aktu“, mat abiem reikia aktyviai judėti orgazmo link. Sukite dubenį ratu, sąmoningai sutraukite dubens dugną, įtempkite tos dalies raumenis, sulenkite nugarą, pakelkite sėdynę ir duokite darbo kojoms. O tada paskatinkite partnerį rasti abiem tinkantį ritmą. Kai kam patinka lėti, vienodi judesiai, kai kuriems tokie, kurie iki ekstazės vis greitėja ir intensyvėja.

Beje, galima apsimetinėti. Ir ne todėl, kad apgautumėte partnerį, o kad pergudrautumėte pačios save ir įsiaudrintumėte. Ne veltui daugelį moterų, kaip minėjau, ypač jaudina pa-

čių dejonės. Arba, norėdamos sukelti ypatingą aistrą, mintyse peržiūrėkite kino filmą. Prie gero sekso visuomet dera erotinės fantazijos. Ir galbūt svarbiausia, kad išmoktumėte pati pasiekti orgazmą. Treniruokite dubens dugno raumenis ir sužinokite, kaip galėtumėte pati save patenkinti. Mylintis su partneriu tai sustiprins malonumą, o audringas orgazmas čia pat.

Kai dubens dugno raumenys gerai ištreniruoti, audringas orgazmas čia pat.

Pati sau ponia: intymi pažintis

Pamirškite gąsdinančias auklių pasakas, kad savęs patenkinimas yra žalingas, kad dėl to slenka plaukai arba būsite prakeikta. Iš tikrųjų savęs patenkinimas daug ko išmoko ir yra sveika. Masturbacija arba tai, ką Zigmundas Froidas (Sigmund Freud) pavadino autoerotika, yra svarbi, kad pažintum savo kūną ir sužinotum, kas tau patinka, o kas ne. Daugelis moterų pirštais stimuliuoja varputę, makštį arba krūtis, kai kurios pasitelkia sekso žaisliukus, tokius kaip rutuliukai arba vibratorius, kitos labiau vertina erotinius filmus arba pasitelkia vaizduotę. Leidžiama viskas, kas teikia malonumą. Smagiausia, kad tokiu atveju esi atsakinga tik prieš save. Moterims, profesinėje veikloje arba privačiame gyvenime jaučiančioms didžiulį spaudimą, masturbacija yra paprastas ir sveikas būdas nukreipti dėmesį ir atsipalaiduoti. Vyrams savęs patenkinimas visuomet

buvo savaime suprantamas. Garsus režisierius Vudis Alenas visoms moterims įkvėpė drąsos prisipažindamas: „Tik nepeikite onanizmo. Juk tai seksas su tuo, ką iš tikrųjų myli!“ Savęs patenkinimas išmoko maloniai elgtis su savimi ir gerbti asmeninį seksualumą.

Gaila, kad vis dar yra daug moterų, nepažįstančių savo intymios srities, negalinčių ten prisiliesti ir vadinančių tą vietą „ten apačioje“. Visai nesvarbu, kaip jūs buvote auklėjama, pasiimkite veidrodėlį ir gerai save apžiūrėkite. Moterys, gebančios save patenkinti, visuomet įkvėpdavo vyrų fantaziją. Tik prisiminkite prieš 100 metų sukurtą Gustavo Klimto (Gustav Klimt) paveikslą „Masturbacija“. Moterys, suvokiančios savo seksualumą, gali intensyviau mėgautis lytiniu aktu su partneriu ir turi gerokai daugiau galimybių pasiekti išsvajotą orgazmą nei tos, kurioms jų intymi sritis yra tabu.

Ne veltui hinduistinėje tradicijoje ta sritis vadinama galios šaltiniu, o ir mokyme apie čakras – gyvenimo energijos šaknimi. Be to, šiame nuolat besikeičiančių partnerių amžiuje masturbacija padeda mėgautis savo seksualumu, semtis jėgų ir gyventi be baimių net tada, kai nėra partnerio. Mat bendraujant su kitu partneriu tos baimės gali atsigręžti prieš tave.

Dubens dugnas – malonumų pamatas

Nesvarbu, esate viena ar turite draugą, malonumų pamatas yra dubens dugnas. Todėl net baisu, kiek moterų nė nežino, kas tai yra ir ką su juo daryti. Medicininiu požiūriu dubens

dugnas yra jungiamojo audinio ir raumenų sluoksniai, užveriantys pilvo ertmę apačioje, nugarinėje dalyje ir priekyje, juosiantys šlapimo pūslę, šlapimo kanalą, makštį bei tiesiąją žarną ir prilaikantys pilvo ertmėje esančius organus. Dėl šios prilaikančios funkcijos ilgainiui dubens dugno raumenys labai apkraunami. Nėštumai ir gimdymai, dažnas kosulys ir čiaudulys, juokas ir šokinėjimas, sėdimas darbas, sunkių daiktų nešiojimas arba viršsvoris dar labiau nuvargina, nes jie nuolat turi laikyti. Reikėtų žinoti, kaip dubenį sąmoningai įtempti arba atpalaiduoti ne tik šlapinantis arba tuštinantis, koks svarbus jis medžiagų apykaitai, vidaus organų funkcijoms bei lytiniam gyvenimui. Orgazmo metu dubens dugnas ima refleksiškai pulsuoti, t. y. pakaitomis įsitempia ir atsipalaiduoja. Kuo intensyvesni susitraukimai, tuo stipresni pojūčiai.

Daugelyje kultūrų dubens dugnas laikomas gyvenimo pagrindu. Hinduizme ne veltui propaguojamas sėdėjimas ant šakninės čakros. Ir be jogos galima įsivaizduoti, kad dubens dugnas yra žemė, kurioje įsišaknijęs gyvybės medis. Iš čia jis ima savo galias, maisto medžiagas ir energiją, kad galėtų augti, žydėti ir vesti vaisius. Šios srities stiprinimas yra svarbus jogos treniruočių principas. Tai „įsižeminimas", tad svarbu sąmoningai pajusti tas šaknis ne tik dvasiškai, bet ir kūniškai. Štai kodėl hinduistinėje kultūroje taip svarbu stiprinti šakninę čakrą tam, kad gerai pasimylėtume.

Toks požiūris teisingas ir mediciniškai. Nes tik atradus santykį su dubens dugnu ir dubens organais, suvokiama nuosava tapatybė ir moteriškumas. Dauguma žmonių iš pradžių visiškai nejaučia dubens dugno, nes jis ne toks išvystytas kaip

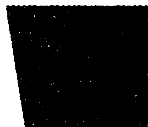
kiti raumenys (pvz., blauzdų arba sėdynės), kurie per dieną ne kartą valingai arba nevalingai susitraukia. Moterims svarbu treniruoti dubens dugno raumenis ne tik tam, kad nenusmuktų dubens organai, bet ir kad pajustų daugiau malonumo mylintis. Gerai ištreniruoti dubens dugno raumenys sustiprina makšties susitraukimus. Jei tie raumenys suglebę, makšties raumenys ne taip intensyviai reaguoja į jaudinimą, kūno reakcija būna gana pasyvi, orgazmas tampa beveik nepasiekiamas. Visai kaip sprinteriui, kuris prieš startą nepakankamai apšyla ir, pasitempęs raumenis, nepasiekia tikslo. Moteris, įpratusi kvėpuojant sutelkti dėmesį į dubenį, yra pranašesnė, nes tokiu būdu suintensyvinamas deguonies pritekėjimas į lytinių organų sritį, o tai sustiprina malonumą.

Be to, tokie įgūdžiai padeda pažinti nuosavą kūną, o kai žinai apie jo galimybes, tai labai jaudina partnerį. Tiesą sakant,

dubens dugno treniravimas turėtų tapti kasdieniu ritualu, kaip ir dantų valymas. Nes sveikai pilnavertei erotikai tokie pratimai svarbesni už skrupulingai sušiauštą šukuoseną ar makiažą.

Tie pratimai daug paprastesni, nei atrodo. Kiekviena moteris, kad ir kur ji būtų, gali kasdien juos savarankiškai atlikti. Pirmasis pratimas – šlapinantis stengtis kelis kartus sulaikyti šlapimo srovę. Kitas puikus pratimas – įtempti raumenis taip, tarsi traukiant gaktą bambos link, palaikyti penkias sekundes ir atlaisvinti, pratimą pakartoti ir nepamiršti kvėpuoti. Tas pratimas ne tik treniruoja dubens dugno raumenis, bet ir tiesina stuburą. Jis suteiks karalienės laikyseną ir ypatingą seksualumą! Tikriausiai pati Kleopatra kasdien atlikdavo tokias treniruotes.

Įvairius dubens dugno raumenis galima treniruoti įsivaizduojant, kad makštimi aukštyn stumiami įvairūs maži daiktai, kaip antai vyšnių kauliukai. (Nedarykite to iš tikrųjų, tik įsivaizduokite!) Pramokusios ir įvaldžiusios įgūdžius, galėtumėte treniruotis bet kur: darbe sėdėdamos prie kompiuterio, nuobodžiaudamos vakarėlyje, per užsitęsusius pietus arba vakarais sėdint prieš televizorių. Smagiausia, kad tie pratimai yra jūsų asmeninis reikalas, ir niekas, išskyrus jus pačią, šito nepastebi. Be to, dubens dugno raumenų pratimai suaktyvina intymų gyvenimą ir prailgina amžių. O kad jau niekas negirdi, pasakysiu: padeda apsisaugoti nuo nusileidusios gimdos ir gresiančio šlapimo nelaikymo, palaiko varputės standumą ir prailgina mėgavimąsi seksu. Jūs, žinoma, galite kasdien bėgioti arba plūktis sporto klube, bet intymiam gyvenimui tai duos tik pusėtiną naudą. Jei jūsų dubens dugno raumenys bus gerai ištreniruoti, mylintis sąmoningais susitraukimais galite padidinti savo ir partnerio malonumą. Jei kitą dieną toje vietoje skaudės raumenis, tai bus geras ženklas. Geri treneriai pataria: kad ir ne itin intensyviai, bet treniruokitės toliau!



1. Orgazmas neprivalomas

Sykį mano 45 metų pacientė pasakojo, kad neseniai mylėdamasi su vyru patyrė orgazmą, nors jiedu jau 10 metų kaip vedę. Patirtis buvo labai nuostabi, bet moteris mane patikino, kad ji ir anksčiau nestokojo intymių malonumų. „Mūsų seksualinis pasitenkinimas niekada nepriklausė nuo orgazmo“, – prisipažino ji. Jei pacientė dar bent sykį patirtų orgazmą, būtų puiku, bet santykiuose jis nėra svarbiausias. Abu jau daug metų drauge jaučiasi laimingi, o tai patvirtina, kad kupini atsidavimo meilės žaidimai kartais yra daug svarbesni už pastangas būtinai pasiekti palaimos viršūnę. Man, kaip ginekologei, užuomina aiški: kad jaustų pasitenkinimą, moteriai nebūtina patirti orgazmo.

2. Žaiskite į sveikatą

Viena 39 metų pacientė prisipažino jaučianti gėdą, kad orgazmui pasiekti jiedu su partneriu papildomai naudoja vibratorių (pakaitomis su varpa). Tokių praktikų pasitaiko ne taip jau retai. Bet dažniausiai moteris nedrįsta partneriui pasakyti savo norų, kad šis nepagalvotų, jog jo pasididžiavimas nepajėgus patenkinti partnerės. Svarbiausia moteriai (ir vyrui) išsilaisvinti iš stereotipų. Jei partneris yra nuoširdus ir jaučiasi mylimas, tokie pasiūlymai jį netgi labai jaudina, o seksas su papildomais žaisliukais įaudrina dar labiau.

3. Dubens dugnas – neištirta teritorija

Aš, kaip ginekologė, ne sykį nustebau, kad daugelis moterų netgi nežino, kas ir kur yra dubens dugnas. Ką jau kalbėti apie sąmoningas treniruotes. Todėl bet kokio amžiaus moterims patariu treniruoti dubens dugno raumenis. Paprasčiausius pratimus aprašiau šiame skyriuje, bet tam galima naudoti rutuliukus ir kitus stimuliavimo prietaisus, aktyvuojančius šią labai svarbią kūno sritį. Aš pati sukūriau magnetus, įstumiamus į makštį arba pritvirtinamus prie kelnaičių, kurie aktyvina lytinės srities kraujotaką. Tie magnetai užtikrina ne tik malonumą sekso metu, bet ir kiekvienai moteriai padeda susipažinti su savo kūno geidulingumu.

5

KAI DERA CHEMINIAI PROCESAI

Molekulinė geismo virtuvė

Erotika – ne vien širdies reikalas

Kaip tvirtina Zigmundas Froidas, nekurkite jokių iliuzijų, malonumas nepriklauso nuo laisvo pasirinkimo, ir net psichoanalizė nebūtinai suvaldys jūsų libido. Malonumas nebūtinai pavaldus jausmams. Nuoširdžios emocijos, pasaulį valdančios filosofinės idėjos, psichologinė savijauta ir visuomeninė nuomonė daro tik nežymų poveikį tam, ar mes geisime sekso. Kartais ta aistra užklumpa nelauktai kaip audros šuoras, ir nesvarbu, mes valome langus ar sėdime svarbioje konferencijoje. Arba atsėlina iš už nugaros kaip nusikaltėlis ir pradeda žudyti bet kurią protingą mintį, kol nebesugebame į niekąkitą sutelkti minčių. Kai kada prieina nekalta ir miela kaip minkštas pliušinis meškiukas, koks guodė vaikystėje. Retkarčiais ji ilgai negrįžta, kaip į jūrą išplaukęs jūreivis.

Mylintis atrodo, kad viskam vadovauja apatinė kūno dalis. Tačiau tai klaidingas įspūdis, nes geismas atsiranda galvoje!

Tik dėl kompleksinės hormonų ir neuromediatorių sąveikos psichoterapinė treniruotė virs aistringu išgyvenimu. Nors mechanizmai, dėl kurių smegenys virsta geidulių, ilgesio ir poreikių skirstomuoju centru, detaliai ištirti, mus vis dar stebina kai kurios mįslės. Nes, kaip paprastai būna, visa esmė glūdi smulkmenose. Velniškieji hormonai, tokie kaip testosteronas bei estrogenai ir klastingieji neuromediatoriai oksitocinas bei dopaminas nusprendžia, ko mes norime. Hormonai gaminami posmegeninėje liaukoje, arba hipofizėje, epifizėje, skydliaukėje, sėklidėse, antinksčiuose, nervinėse ląstelėse, kasoje. Jie maži, bet kokie galingi! Hormonai srūva mūsų kraujagyslėmis, skuba nerviniais takais, stimuliuoja mūsų liaukas, naudojasi smegenų ląstelėmis, paveikia mūsų poreikius, norą mylėtis ir reguliuoja net drabužių spintos turinį.

Geismas atsiranda galvoje, o viską lemia testosteronas, estrogenas, serotoninas ir dopaminas!

Kai jaučiamės geidžiamos, renkamės elegantiškesnius drabužius, užsisakome šampano ir ikrų, mėgaujamės kito žmogaus dėmesiu, esame laimingos, kai mus iš tolo garbina. Paskui užvaldo visiškai žemiški troškimai, tada velkamės sportinį kostiumą, maunamės storas kojines, smaližiaujame sausainiukais, per DVD žiūrime romantinę Holivudo komediją ir norime tik glamonėtis. Kartais trokštame itin aštrių pojūčių,

nuolat svajojame apie seksą ir naudojamės kiekviena galimybe kuo greičiau jį patirti fantaziją kurstančia išvaizda, audringu vakarėliu, tikėdamosi, kad kas nors suvilios vienos nakties nuotykiui. Retkarčiais mums visiškai niekas nerūpi ir nejaudina, tada prasideda celibato ir vegetariškos mitybos laikotarpis be kūniškų geismų, susitinkame su draugėmis per jogos užsiėmimus ir vietoj erotinių temų narstome ezoterines. Paskui vėl svajojame apie romantišką meilę ir pasakų princą, kuris atjos mūsų pasiimti ant balto žirgo. Iš spintos išsitraukiame baltą plevenančią suknelę, pakedename pūkų patalus ir norėtume, kad plasnotų balandžiai, o ne kas nors nemokšiškai mus mylėtų.

Ir jeigu būdamos tokios permainingos būsenos randame tikrąjį partnerį, galime ramiai sakyti: „Sutapo cheminiai procesai!“ Ir tai bus šventa tiesa.

O už visų tų būsenų slypi mažučiai cheminiai gnomai, reguliuojantys mūsų troškimus ir kuriantys naujus. Kokie biocheminiai malonumų neuromediatoriai dabar pirmauja, galima patikrinti šiuo situacijų testu.

MALONUMŲ TESTAS

Vakaras. Jūs stovite priešais spintą ir renkatės drabužius. Kuriems šįsyk teiksite pirmenybę?

❶ Elegantiškai klostuotai suknelei, aukštakulniams ir liemenuotam buklė švarkeliui
❷ Odiniam mini sijonėliui, asimetriškai palaidinei, tinklinėms kojinėms ir aulinukams
❸ Sportinėms kelnėms, didžiuliam megztiniui, megztoms kojinėms ir šildymo pūslei
❹ Plačioms haremo tipo kelnėms, tunikai, sandalams atvirais pirštais ir ilgiems auskarams
❺ Šifono suknelei su raukiniais, persiškos vilnos šalikui, bekulniams bateliams ir plaukų lankeliui

Kaip šiandien po darbo norėtumėte praleisti laisvalaikį?

❶ Apsipirkti prabangiose parduotuvėse, paskui išgerti kokteilį puikiame bare
❷ Pirmiausia pamiegoti, o vėliau šiaušti į vakarėlį garsiame klube
❸ Įkišti į orkaitę picą ir susirangius ant sofos žiūrėti detektyvą
❹ Arbatinėje susitikti su draugėmis ir kartu eiti į jogos užsiėmimą
❺ Vonioje atlikti grožio procedūras, o vėliau skaityti istorinį romaną

Kokį patiekalą pasirinktumėte iš šio valgiaraščio?

❶ Gruzdintus moliuskus su ikrais ir rėžiukų salotas
❷ Makaronus su padažu, pomidorų ir gražgarsčių salotas
❸ Jautienos suktinukus su daržovėmis ir bulvių koše
❹ Tailandietišką karį su daržovėmis, keptą sojų varškę su kvapiaisiais ryžiais
❺ Saldų pyragą su migdolais, razinas ir obuolių kompotą

Kuri citata jums šiuo metu artimiausia?

❶ „Pažiūrėk man į akis, mažyte!" (*Kasablanka*)
❸ „Ar jūs tikite meile iš pirmo žvilgsnio?" – „Tai sutaupo daugybę laiko!" (*Nakties pakeleiviai*)
❸ „Švelnumas yra aistros poilsis." (*Žozefas Žuberas*)
❹ „Jei tiki, kad meilė tave padarys laimingą, ruoškis patirti sielvartą." (*Pavojingi meilės ryšiai*)
❸ „Su ja sniegas visuomet buvo truputį baltesnis." (*Nemiegantys Sietle*)

Rezultatus žiūrėkite kitame puslapyje

REZULTATAI

Dažniausiai rinkotės ❶

Šiandien pranašumą turi moteriški hormonai, tokie kaip estrogenai ir progesteronas. Jūs mėgaujatės savo moteriškumu ir traukiate vyrų žvilgsnius. Nors jie dažniau jumis gėrisi, nei geidžia sekso. O jūs norite tik būti moterimi. Serotoninas jums padeda mėgautis ir daryti sprendimus.

Dažniausiai rinkotės ❷

Jums reikia sekso, čia ir dabar! Geismą sukelia neuromediatorius dopaminas. Šiandien jūsų kraujyje velniškas kokteilis iš dopamino, noradrenalino, adrenalino, testosterono ir dehidroepiandrosterono (DHEAS). Jums reikia nuotykių, vakarėlių ir laukinio sekso. Melatoninas taip pat vaidina svarbų vaidmenį ir padeda atlaikyti ilgą audringą naktį.

Dažniausiai rinkotės ❸

Dabar jums svarbiausia pasitikėjimas ir švelnumas, o ne erotiški nuotykiai ir laukinis seksas. Nes jūsų organizme išplito „glamonių hormonas" oksitocinas. Laimės hormonas serotoninas taip pat čia dalyvauja. O su tikruoju partneriu tai puikus pagrindas geram, švelniam ir maloniam seksui. Progesteronas pasirūpins, kad būtumėte atsipalaidavusi, o morfinai suteiks gerą savijautą.

Dažniausiai rinkotės ❹

Jūs šiandien nejaučiate jokio malonumo, seksas taip pat pernelyg varTintų. Tikriausiai tai atsitiko todėl, kad senka testosterono atsargos arba jūsų organizme per daug estrogeno. O gal ir prolaktino kiekis neatitinka normos. Jums paprasčiausiai reikia pailsėti moterų būrelyje, kur stabilizuosis jūsų estrogeno ir progesterono santykis.

Dažniausiai rinkotės ❺

Dabar jums romantinis periodas. Didelis estrogeno kiekis skatina mažos mergaitės svajones apie princą ant balto žirgo. Serotoninas ir endorfinai užtikrina gerą savijautą ir laimės jausmą (net ir be sekso). O prolaktinas padeda ramiai mėgautis situacija.

Iš kiekvieno po truputį

Sveikinu! Regis, jūsų hormonų pusiausvyra yra pavydėtinai tvarkinga, padedanti jums bet kuriuo tarpsniu mėgautis be neuromediatorių pastangų. Bet būkite atsargios, ši būsena retai būna stabili, rytoj viskas gali pasikeisti. Tai kaip trumpa pusiausvyros akimirka ant sūpuoklių. Bet nieko nepadarysi, todėl tiesiog mėgaukitės!

Oksitocinas – glamonių hormonas

Pamėginkite bent sykį įsivaizduoti, kad esate pelėnas. Sutinku, per daug iš jūsų reikalauju. Tačiau naujausios mokslinės žinios apie glamonių hormoną oksitociną gautos stebint kalninių pelėnų ir jų giminaičių prerijose gyvenimą. Mat tuo metu, kai kalnų graužikai, regis, nesirinkdami keičia savo partnerius, beveik nesirūpina prieaugiu ir bijo ilgalaikių ryšių, jų giminaičiai prerijose pirmenybę teikia nuolatinei partnerystei ir drauge rūpinasi mažyliais. Šis nedidelis skirtumas leido manyti, kad prerijų pelėnų organizme yra didesnis oksitocino kiekis nei jų gentainių kalnuose. Mat ši biocheminė medžiaga užtikrina, kad atsirastų pasitikėjimas ir ilgalaikis ryšys, švelnumo bei ištikimybės troškimas. Ir ši taisyklė tinka ne tik pelėnams.

Nemažai tyrimų išanalizavo šio hormono poveikį žmogaus seksualumui, jo psichikai ir socialiniam elgesiui. Jis intensyvina žmonių tarpusavio ryšius, o esant maloniems kūniškiems santykiams, švelnumui ir pasitikėjimui, šio hormono daugėja. Orgazmo metu jo koncentracija pasiekia rekordinį lygį. Be abejo, jei partneris tinka. Kadangi oksitocinas dalyvauja visuose procesuose, yra svarbus dauginimuisi ir rūšies išsaugojimui, svarbiausia sąlyga jam susidaryti – pasitikėjimas. Taigi oksitocinas yra emocionaliausias iš visų neuromediatorių. O tai reiškia, kad jausmai – daugiau nei tik širdies reikalas, ir jie atsiranda tada, kai dera cheminiai procesai.

Kai kraujyje pakankamas oksitocino kiekis, patiriama didžiausia palaima, net ir vilkint sportines kelnes ir mūvint storas kojines, smaližiaujant sausainukais ir visiškai nepasipuošus.

Tik dėl glamonių hormono tikima, kad partneris myli tokią, kokia esi. Su juo kasdien patirsi malonumą, jis padidins pasitikėjimą ir pagilins jausmus.

Iš pradžių ši medžiaga, gaminama smegenų liaukoje, kėlė grynai fiziologinį susidomėjimą. Mokslininkai jau XX a. nustatė, kad nėštumo metu oksitocinas sukelia gimdos susitraukimus ir sąrėmius. Jis lig šiol leidžiamas gimdyvėms, kurioms silpni sąrėmiai, o po gimdymo – kad sutrauktų gimdą. Be to, šis hormonas skatina pieno pritekėjimą į krūtis ir palengvina naujagimio žindymą. Taip atsiranda senas kaip pasaulis motinos ir vaiko ryšys.

Kadangi oksitocinas stiprina pasitikėjimą, slopina stresą ir baimes, jis vartojamas psichoterapijoje gydant autizmą ir įvairias fobijas. Jo veikiamas žmogus tampa atidesnis kito nuotaikoms ir emociškai jautresnis. Atliekant bandymus buvo nustatyta, kad tiriamieji, kurių kraujyje buvo didesnis oksitocino kiekis, daug įžvalgiau vertino į tam tikrus klausimus atsakinėjančio žmogaus mimiką ir balso toną. Jie lengviau perprasdavo nuotaikas: susierzinimą, liūdesį, abejingumą ar džiaugsmą. Tad galima spręsti, kad cheminiai procesai iš tikrųjų lemia mūsų emocinį gebėjimą daryti sprendimus.

Beje, oksitocinas naudingas ir vyrams. Naujausi tyrimai rodo, kad nedrąsūs vyrai ir užkietėję keliautojai iš lovos į lovą, veikiami glamonių hormono, nugali savo baimes suartėti su kitu žmogumi.

Bonos universiteto mokslininkai išsiaiškino, kad oksitocinas padaro vyrus ištikimus. Purškiamas oksitocinas paprastai

parduodamas tik su receptu, bet, kaip rašoma internete, kai kurios apgautos moterys bando jo įtrinti vyrui po nosimi. Tik nežinia, ar jis tampa ištikimas vien savo žmonai. Beje, pasak naujausių tyrimų išvadų, naudojant oksitociną kaip nosies purškalą, pasireiškia nemalonių šalutinių veiksnių svarbiausioje vyro kūno dalyje. Be to, jis gali sukelti spontaniškus emocinius išpuolius. Vienas iš bandymo dalyvių, apimtas perdėtų emocijų, itin jausmingai apkabino bendradarbį, o kitas, išgirdęs kolegos pagyrimą, susijaudino ir apsiverkė. Taigi...

Nors ir vadinamas glamonių hormonu, oksitocinas užtikrina didžiulį malonumą ir ne veltui gausiai išskiriamas orgazmo metu. Kad erotiniai nuotykiai ir svetimo vyro geismas jaudintų, amžių glūdumoje gimęs pasitikėjimo jausmas kūniško, emocinio ir dvasinio susijungimo metu dovanoja didžiausią pasitenkinimą. Kadangi jis reaguoja tik į tikrą intymumą, oksitociną būtų galima pavadinti vienintele emociškai intelektualia chemine medžiaga.

Iš amžių glūdumos paveldėtas emocinis intelektas: iš tikrųjų oksitocinas turi ypatingų gebėjimų.

Dopaminas ir prolaktinas: didžiausias greitis ir avarinis stabdys

Biocheminis neuromediatorius dopaminas gausiai išskiriamas didžiausio malonumo akimirką. Dopaminas smarkiai aktyvuoja smegenų atlygio centrą. Dėl to mes jaučiame euforiją. O procesai, vykstantys tuo metu galvoje, panašūs į heroino arba kokaino poveikį. Dopaminas iš tikrųjų atsakingas už tai, kad glamonėdamiesi primename narkomanus. Kai tik seksualiai susijaudiname, neuromediatorius sukelia nenumaldomą troškimą tęsti, švelnumo jausmas ir erotinis geismas didėja, o begalinis noras patirti laukinį seksą veda orgazmo link. Kai galvojame apie džiaugsmą – mylėjimąsi, kopimą į kalnus arba kramsnojamą šokolado plytelę, – viduriniųjų smegenų nervinės ląstelės gamina dopaminą, kuris pasirūpina, kad signalų grandinė baigtųsi laimės jausmu. Jis patenka į limbinę sistemą, kurioje jausminiai įspūdžiai suskirstomi į „gerus" arba „blogus" ir sustiprina dėmesį.

Dopaminas yra mūsų seksualinių jėgų variklis, bet jis motyvuoja ir kitus potraukius bei susižavėjimus. Jis išsiskiria (bent jau moterims) per apsipirkimo karštinę, paaugliams žaidžiant kompiuterinius žaidimus, rūkant, lošiant kazino arba valgant, kai esate labai išalkę. Dopamino kiekis labiau padidėja mėgaujantis riebiais, kaloringais valgiais ir saldumynais, nei pasirinkus daržoves arba neriebų majonezą. Jūs tikriausiai galvojate: „Man patinka ledai", bet iš tikrųjų maloniai nuteikia dopamino antplūdis. Vos tik patekęs į kraują, šis neuromediatorius pasirūpina, kad iš visų veiklos sričių pirmenybę

teiktume seksui (juk reikia pasirinkti prioritetus, ar ne?). Ta biocheminė būsena mus priverčia mestis į dauginimosi procesą ir pradėti vaikus. Šis neuromediatorius stumia į lemtingus nuotykius, skatina žiūrėti pornografinius filmus arba vos pažvelgus į standų užpakaliuką seksualiai susijaudinti. Didelis dopamino kiekis padidina geismą, tam tikrose situacijose skatina beatodairišką, paiką ir netikėtą elgesį ir kursto trumpalaikių lytinių santykių poreikį.

Tai labiausiai tinka vyrams (bet nebūtinai). Atliekant mokslinius bandymus su gyvūnais buvo įrodyta, kad žiurkių patinai po pakartotinio lytinio akto su ta pačia patele netenka lytinio potraukio. Jei jam siūlomos vis kitos partnerės, seksualinis apetitas išlieka ir patinai poruojasi su naujai pasiūlytomis partnerėmis iki išsekimo. Šis efektas paremtas nuolat pakilusiu dopamino lygiu ir tikriausiai tinka net žmogiškiems „patinams“. Įdomu, kad šis fenomenas, didėjantis vyriškos lyties individų nenoras turėti lytinių santykių su ta pačia partnere, moksle vadinamas Kulidžo efektu. Sklando anekdotas apie JAV prezidentą Kalviną Kulidžą (Calvin Coolidge) (1872–1933 m.) ir jo žmoną Greisę. Jiedu lankėsi pavyzdinėje fermoje, ekskursija vyko atskirai. Kai Greisė nustebo, kad vištų fermoje yra tik vienas gaidys, jai paaiškino, kad šis atlieka poravimosi aktą iki dvylikos kartų per dieną. Ponia G. Kulidž paprašė: „Prašau papasakoti tai mano vyrui!“ Kai sutuoktiniui vėliau apie tai buvo pranešta, jis paklausė: „Ar kaskart su ta pačia?“ Jam paaiškino: „Ne, visada su kita.“ Į tai prezidentas atsakė: „Perduokite tai mano žmonai!“

*

Idealiausia, jei būtų dopamino pusiausvyra, užtikrinanti nuolatinę gerą nuotaiką ir dvasinę ramybę. Galbūt todėl senieji *taoistai* propaguoja seksą be orgazmo, kad laimės kreivė liktų kuo stabilesnė. Iš tikrųjų dopamino kiekis organizme nuolat kinta: čia daug, čia per mažai. Tai primena amerikietiškus jausmų kalniukus, kur partneriai kaip magnetiniai laukai tai traukia, tai stumia vienas kitą. Po lytinių santykių dopamino kiekis staigiai sumažėja, ir tada šokteli prolaktinas. Dėl to partneriai dažnai vienas nuo kito nusigręžia. Prolaktinas nukreipia mūsų dėmesį į kitus, egzistencinius dalykus: medžioklę ir gamtos gėrybių rinkimą, jėgų kaupimą, rūpestį vaikais, namų statymą ir kt.

Žodis „prolaktinas" kilęs iš lotynų kalbos žodžio „pienas". Iš tikrųjų šis hormonas nėštumo metu pasirūpina didėjančiomis moters pieno liaukomis ir vėliau, kai kūdikis maitinamas, priplūstančiu pienu. Jis sukelia taip vadinamąjį rūpinimosi jaunikliais instinktą. Tai galioja ir vyrams. Prieš pat bendro kūdikio gimdymą prolaktino padidėja ne tik motinos, bet ir tėvo organizme (nors nevienodai).

Kai prolaktinas pradeda pirmauti,
geismas paspaudžia stabdžius.

Kai nelauki kūdikio, prolaktinas veikia kaip aistros žudikas. Jis sukelia nuovargį ir slopina energiją, blogiausiu atveju – liūdesį ir depresiją. Kadangi tai yra žindymo hormonas, padidė-

jęs prolaktino kiekis pristabdo ovuliaciją ir yra tarsi natūrali kontraceptinė priemonė. Tuo pat metu dėl jo poveikio mes trokštume „atsiskirti“, mylintis makštis būna sausa, sutrinka mėnesinių ciklas, mylėdamosi nejaučiamo malonumo ir netgi kai kuriais atvejais nepasitikime partneriu. Iš tikrųjų prolaktinas yra daugelio išsiskyrimų priežastis, deja, santuokos konsultacijose į tai dažnai nekreipiama dėmesio.

Įaudrinančio dopamino ir slopinančio prolaktino poveikis gali būti lemtingas. Jie priklausomi vienas nuo kito kaip dvi medalio pusės. Malonumą sukeliantis dopaminas paspaudžia akceleratorių iki dugno, o prolaktinas staigiai mina stabdžius. Blogiausiu atveju šie neuromediatoriai gali sugadinti medaus mėnesį ir pasirūpinti, kad partneriai išsiskirtų. Nuolatiniai, bet nebūtinai darnūs šių medžiagų potvyniai ir atoslūgiai gali sukelti įspūdį, kad partneriai nesusišneka. Dažnai tai būna tiesa. Nes tas, kurio kraujyje aukšta dopamino koncentracija, geidžia sekso, o partneris, kurį tuo pat metu valdo prolaktinas, gali visai tuo nesidomėti. Šio proceso rezultatas – abipusis nusivylimas. Prolaktino valdomas partneris gali jaustis nesuprastas, susinervinęs, nepaguodžiamas, nuliūdęs ir nevalingai kaltinti kitą. Tas, kurio kraujyje daugiau dopamino, jaučiasi atstumtas, nervingas, agresyvus ir, žinoma, nepatenkintas partneriu.

Kadangi biochemiškai šios medžiagos nesukelia blogos savijautos, smegenys šį neatitikimą perkelia į jausmų lygį. „Ar ji kada nors liausis bambėti!“ – galvoja partneris. O moteris mąsto: „Kodėl jis nepadeda tvarkytis namuose ir manęs nepalaiko!“

Retkarčiais nueinama taip toli, kad vienas mėgina pakeisti kitą, bet taip tik sukelia partneriui stresą. Smegenims karštligiškai ieškant tokio elgesio priežasties, niekam nešauna į galvą, kad šią santykių krizę sukelia porelė aminorūgščių ir peptidų.

Ištikus tokiai krizei keiskite savo seksualinį elgesį: pasinaudokite švelniais, erotiškais prisilietimais, jaudinkite be lytinės sueities ar bent jau be sėklos išsiveržimo ar orgazmo, kaip rekomenduoja *taoistai*. Tada dopamino ir prolaktino svyravimai bus švelnesni, o laimės kreivė stabilesnė. Ne veltui senovės kinų išminčius Laodzi yra pasakęs: „Atsikratęs geismo, atskleisi paslaptį. Įsitraukęs į geismą, pažinsi tik jo pasireiškimo formas."

Estrogenas: kai organizmas pasirengęs priimti

Kalbant apie lytinius hormonus, dažniausiai minimi testosteronas ir estrogenas. Abi šios medžiagos, cheminiu požiūriu labai panašios ir be kitų funkcijų lemiančios seksualinį malonumą, būna tiek vyro, tiek moters kraujyje, kiekvienai lyčiai būdingu santykiu. Vyrų organizme vyrauja testosteronas, moterų – estrogenas. Pastarąjį sudaro daugiau nei 30 įvairių hormonų. Jie atsakingi ne tik už geismą, bet ir už įvairias moteriško kūno funkcijas: paauglystėje skatina krūtų augimą, kiaušialąsčių vystymąsi, gimdos gleivinės ir pieno liaukų formavimąsi, lemia kaulų struktūrą. Jis reguliuoja daugelį kitų medžiagų apykaitos procesų. Daugelis kūno ląstelių turi estrogeno receptorius, į jį reaguoja ir smegenų ląstelės.

Estrogenas yra perdėm moteriškas lytinis hormonas. Jis gaminamas kiaušidėse bei antinksčiuose ir išskiriamas į kraują prieš ovuliaciją. Pirmoje ciklo pusėje estrogeno kiekis vis auga, didžiausias būna per ovuliaciją. Paskui kasdien į kraują išskiriama po 200 mikrogramų estrogeno. Testosterono gamyba taip pat didėja iki ovuliacijos. Šie hormonai rūpinasi, kad mes, moterys, vaisingomis dienomis jaustume didesnį seksualinį alkį nei prieš arba per mėnesines.

Ne veltui šie hormonai taip vadinami, mat graikiškai *oistos* – aistra. Estrogenas sukelia didžiulį susijaudinimą ir sukuria išskirtines sąlygas priimti sėklą. Tai dovanoja nuostabų seksą, o padidėjusi makšties sekrecija palengvina lytinį aktą ir padidina galimybę pastoti. Jeigu būtent šito geidžiate, dar geriau.

Jeigu ne – rekomenduojama išgerti tabletę. Ji pristabdo estrogeno išsiskyrimą ir folikulų augimą kiaušidėse. Bet jei norite susilaukti kūdikio, be pakankamo estrogeno kiekio nieko nebus. Jis reguliuoja moters ciklą, skatina kiaušialąstes subręsti, netiesiogiai sukelia ovuliaciją ir rūpinasi gera gimdos gleivinės kraujotaka. Be to, estrogenas skatina gimdos padidėjimą ir gleivinės sustorėjimą. Stingant estrogeno, makštis būna sausa, o seksas dažnai skausmingas. Pastojus estrogeno gamyba maksimaliai padidėja. Nors jūsų tikslas patirti malonumą, pagrindinė užduotis – dauginimasis. Ne veltui estrogeną vadina perėjimo hormonu. Jis rūpinasi, kad negimęs kūdikis gimdoje augtų, vystytųsi ir gerai jaustųsi.

Jis taip pat atsakingas, kad moterys nėštumo metu jaustųsi patenkintos ir atsipalaidavusios. Tikriausiai pastebėjote, kad nėščiosios dažnai švyti grožiu. Jos būna geros nuotaikos, akys

spindi, oda lygi, standi ir rausva, o plaukai nuostabiai žvilga. Tai didelio estrogeno kiekio (ir progesterono) nuopelnas. Patirties turintys žmonės iš karto pastebi nėščią moterį ir net anksčiau, nei ji pati apie tai sužino.

Beje, estrogenas naudingas ir vyrams. Vyresniame amžiuje jis pagerina vainikinių širdies kraujagyslių kraujotaką ir padeda išvengti osteoporozės. Moterys gali pagerinti lytinius santykius, vartodamos estrogeną kontraceptiniais tikslais arba menopauzės metu kaip hormonų terapiją. Menopauzės metu dėl sumažėjusio estrogeno kiekio atsiranda tam tikrų sutrikimų: išsausėja oda, gleivinė, makštis ir šlapimo kanalai. Be to, gali išsivystyti aterosklerozė, diabetas arba osteoporozė.

Lieknoms moterims estrogeno kiekis paprastai sumažėja anksčiau nei pilnoms. Nes riebalų ląstelės taip pat gamina estrogeną, truputį švelnindamos hormonų kaitos negalavimus. Manoma, kad tai paaiškina, kodėl moterys šiuo tarpsniu (arba jaunos moterys antroje ciklo dalyje) labiau nori saldumynų ir riebaus maisto, šokolado, pyrago ir grietinėlės nei anksčiau. Tad laikykitės saiko! Nes staigiai priaugtas svoris nepadarys mūsų nei gražesnių, nei laimingesnių, nei sveikesnių. Šiuo metu būtų labai naudinga vartoti augalinius estrogenus, tokius kaip granatai, linų sėmenys ir, svarbiausia, sojos, – tai puikūs natūralūs cheminių hormonų pakaitalai. Yra žinoma, kad japonės – greičiausiai dėl gausiai vartojamų sojų – beveik nejaučia menopauzės negalavimų. Taip pat naudinga vartoti tikruosius skaistminius, blakėžudes arba rasakilas.

Kadangi organizmas po 40 metų gamina mažiau estrogeno, veido, kaklo ir iškirptės srityje atsiranda raukšlių, svyruoja

nuotaika, jungiamieji audiniai praranda standumą, plonėja oda, nukara krūtys ir sausėja makštis. Bet tikriausiai jūsų partneriui vis tiek patinka jūsų krūtys (arba kaip tik todėl), sausą makšties gleivinę galima patepti tepikliu, trupučiu estrogeninio kremo arba augaliniais tepalais, kaip antai mairūnu. Nuo raukšlių yra daugybė kosmetinių priemonių ir odą lyginančių fitohormonų. Kūnas turi savus įstatymus. Ar hormoninė terapija tikslinga, kiekviena moteris turėtų nuspręsti drauge su savo ginekologu. Naujausios hormonų terapijos sukelia gerokai mažesnį šalutinį poveikį nei prieš kelerius metus, o kartais naudingiau griebtis homeopatijos arba maisto papildus derinti su hormonų terapija. Gydymo būdas parenkamas individualiai, nes kiekviena moteris taip pat skirtinga.

96 *Testosteronas ir DHEAS – taip, aš noriu!*

Androgenais vadinami vyriški lytiniai hormonai. Nes graikų kalbos žodis *andro* reiškia „vyras“, o *genos* – „kilmė“. Svarbiausias androgenas yra testosteronas. Tačiau jis būtinas ir moterims. Vyrų organizme jį gamina sėklidės (lot. *testis*), moterų – kiaušidės. Šis hormonas valdo mūsų seksualinį potraukį ir didina geismą.

Testosterono poveikis yra anabolinis, t. y. kraujyje jis jungiasi su baltymais ir gabenamas tiesiai į reikiamus organus. Štai todėl toks baltyminis maistas kaip kepsniai, moliuskai, krevetės ir žuvys vadinami afrodiziakais, kuriuos patiekiame vyrams, norėdamos juos įaistrinti.

Nors testosterono moterų organizme, palyginti su vyrų, tėra 10 proc., jis taip pat itin svarbus moters seksualumui. Nes, kitaip nei estrogenas, paverčiantis mus, moteris, gaunančiomis, testosteronas rūpinasi, kad mes reikalautume sekso ir geistume. Kai einame pasilinksminti apsivilkusios seksualius drabužius ir nerūpestingai šėlstame, kad atsitemptume į namus vyrą erotiniam nuotykiui, dažniausiai dėl to atsakingas padidėjęs testosterono kiekis. Jis perduoda žinią: „Aš noriu sekso! Čia ir dabar!" Todėl reikia žinoti (ypač jaunoms merginoms), kad testosterono ir estrogeno kiekis kraujyje labiausiai padidėja pirmoje ciklo pusėje prieš ovuliaciją, kad per lytinį aktą kiaušialąstė būtų apvaisinta. Jei nenorite pastoti nuo nepažįstamojo per vienos nakties nuotykį, būtinai turėtumėte pasirūpinti apsisaugojimo priemonėmis!

Mat testosterono sužadintas geismas sunkiai suvaldomas proto. Arba kaip kartą pasakė Federikas Felinis (Federico Fellini): „Moralė yra nuolatinė kova su hormonų maištu." Kai testosterono kiekis abiejų partnerių organizme smarkiai padidėja, ta kova tampa beviltiška. Saugesnės yra mėnesinių dienos. Tada testosterono kiekis taip pat padidėjęs, tačiau estrogeno, ruošiančio kūną priimti sėklą, būna mažiausiai. Tomis dienomis moteris mieliau mylėtųsi su artimu žmogumi (jei išvis mylėtųsi), o nesitaškytų kraujais su ką tik nusičiuptu vaikinu.

Kai moters organizme daug testosterono, ji būna hiperaktyvi ir nervinga. Kartais dėl to oda tampa riebi ir išberta, žemėja balsas, suaktyvėja kūno plaukuotumas, o galvos plaukai retėja. Dažniausiai šis simptomas pasireiškia dėl paveldimo plau-

kų šaknų jautrumo testosteronui. Jis pablogina aprūpinimą maistinėmis medžiagomis, silpnina plaukų augimą ir dėl to jie slenka. Ir atvirkščiai, testosteronas gali skatinti nepageidaujamą plaukuotumą. Jie išdygsta virš viršutinės lūpos, ant smakro, vidinėje šlaunų pusėje arba virš bambos.

Galiu paguosti: pakankamas testosterono kiekis yra geriausia priemonė nuo celiulito, jis stiprina jungiamuosius audinius ir aktyvina kolageno gamybą. Todėl oda lieka standi ir lygi.

Kai stinga testosterono, pirmiausia pajuntame, kad negalime sutelkti dėmesio ir jaučiamės pasyvios. Sumažėja poreikis mylėtis, jaučiamas nuolatinis nuovargis, gali išsivystyti depresija. Išretėja gaktos plaukai, sparčiai sensta oda, kaupiasi riebalai ant pilvo ir silpnėja raumenų tonusas. Menopauzės metu daugelis moterų priauga svorio, riebalai suformuoja taip vadinamuosius „gelbėjimosi ratus". Ir tai vyksta nepaisant dietų ir sporto! Tad daugeliui atsiranda priežastis liūdėti. Normaliomis sąlygomis stresu arba sportuojant galima suaktyvinti antinksčių hormono adrenalino gamybą, kuris suteiks energijos deginti ląstelėse susikaupusius riebalus.

Testosteronas atveria adrenalinui kelius į riebalines ląsteles ir sudaro galimybę deginti riebalus. Jei testosterono stinga, riebalinės sankaupos nepasiekiamos net ir iššvaistant daugybę energijos. Tada jų trūksta kitur, o riebalų klostės lieka kaip buvusios.

Testosteronas ne tik naikina riebalų sankaupas, bet ir stiprina kaulus bei raumenis, jungiamuosius audinius, odą ir širdį. Jis pagerina gebėjimą mąstyti ir pakelia nuotaiką. Todėl moterų, menopauzės metu geriančių ne tik estrogenus, bet

„MORALĖ YRA

NUOLATINĖ

KOVA SU

HORMONŲ

MAIŠTU.“

FEDERICO FELLINI

ir testosteroną (abu vienas kitą veikia), gyvenimo kokybė yra geresnė, o jų amžius pailgėja maždaug trimis su puse metų. Be to, šis hormonas suaktyvina seksualinį potraukį ir malonumo pojūtį. Moterys, kurių kraujyje daugiau testosterono, dažniau lytiškai santykiauja, intensyviau tuo mėgaujasi, patiria daugiau orgazmų ir jaučiasi seksualios.

Svarbiausias testosterono prohormonas, kai kuriais atvejais veikiantis ir estrogeną, yra DHEA, tai medžiagos – dehidroepiandrosterono – trumpinys. Didžiausias šios organizmo medžiagos kiekis gaminamas antinksčiuose, netrukus jis virsta sulfatu (dehidroepiandrosterono sulfatas). JAV sveiko gyvenimo būdo parduotuvėse jis laisvai parduodamas kaip maisto papildas, spaudoje vadinamas jaunystės šaltiniu ir malonumų hormonu.

DHEAS jau daug metų intensyviai tiriamas, nes, regis, jis gali sustabdyti senėjimo procesus. Kai kitų neuromediatorių, tokių kaip kortizolis, dozės svyravimai priklauso nuo paros laiko, DHEAS koncentracijai svarbus amžius. Maksimalios koncentracijos preparatą žmogus gali vartoti maždaug iki 30 metų, o septyniasdešimtmečiui rekomenduojama tik 10–20 proc. koncentracija. Vyresnio amžiaus žmonėms vartojant DHEAS, galima išvengti energijos stygiaus, raumenų nykimo, susilpnėjusio dėmesio sutelkimo ir atminties menkėjimo. Didelis šio hormono pranašumas, kad jis veikia moteriškų ir vyriškų hormonų susidarymą, nes organizme veiksmingiau virsta reikiamais hormonais nei testosterono ir estrogeno pakaitalai.

Vartodamos DHEA arba DHEAS, moterys gali pagerinti savijautą ir seksualinį malonumą. Viurcburgo universiteto endokrinologijos skyriuje atlikus keturis mėnesius vykusį tyrimą, buvo padaryta išvada, kad hormonai ne tik suintensyvina mąstymą ir malonumo jausmą, bet ir padidina pasitenkinimą nuosavu kūnu. Vien tai paverčia moterį geidžiama ir sukelia erotinę aistrą. Kadangi DHEAS padidina jutiminius gebėjimus, suintensyvėja reakcija į prisilietimus, kvapus ir kitus intymius pojūčius. Seksas vėl tampa įdomus. Vis dėlto šį hormoną galima vartoti tik esant aiškiems hormonų stygiaus požymiams, gydant būtina reguliariai atlikti kraujo tyrimus. Neužsiimkite savigyda, nes gali kilti pavojus sveikatai ir pasireikšti šalutiniai poveikiai.

Melatoninas ir kortizolis – stresas nugalėtas!

Stresas darbe arba šeimoje sumenkina meilės malonumus. Melatoninas medžiagų apykaitos sistemoje atsakingas už miego ir būdravimo kaitą, reguliuoja mūsų vidinio laikrodžio darbą, pasirūpina, kad vakare laiku pasijustume pavargę ir ramiai užmigtume. Mano pasakojimas, regis, nė kiek neprimena raginimo gerai pasimylėti. Tačiau naujausi tyrimai parodė, kad atsipalaidavimo hormonas melatoninas gali būti daug veiksmingesnis siekiant malonumo nei jo priešingybė – mus užvedantis streso hormonas kortizolis. Atrodytų, kad noras mylėtis auga, kai didėja streso hormonų, tokių kaip adrenalinas, kiekis. Pasirodo, nebūtinai. Nes adrenalinas įjungia sa-

visaugos sistemą ir norą poruotis, taip pat intuityvų instinktą bėgti, o tada nebelieka galimybės nei mėgautis, nei atsiduoti. Jeigu, tarkim, patyrus stresą darbe, bėgti nėra kur, adrenalinas neperdirbamas ir virsta kortizoliu. Tai alina organizmą. Kai kortizolio kiekis sumažėja, plūsteli liūdesys ir išsekimo pojūtis, o čia greta ir pervargimas.

Kortizolis susilpnina jėgas, o melatoninas veikia regeneruojamai. Jis itin aktyvus nuo 23 iki 3 val., tada atkuria organizmo ląsteles ir odą. Štai todėl poilsį tuo paros laiku vadiname moterims itin svarbiu grožio miegu. Kai vėlų vakarą melatonino kiekis padidėja, mes atsipalaiduojame ir esame pasirengusios visomis juslėmis mėgautis seksu. Ir ne todėl, kad melatoninas mus užmigdo, o dėl jo suteikto pasitikėjimo, ramybės ir gebėjimo atsiduoti. Jei gyventume laukinėje gamtoje, tokiu metu pasijustume saugios, galinčios atsiduoti ir pratęsti gyvybę. 3 val. nakties pakyla kortizolio kiekis, kuris rūpinasi, kad, suskambėjus žadintuvui, būtume žvalūs. Kadangi vyrai daug jautriau reaguoja į streso hormonus, manoma, jog rytinis kortizolio išsiskyrimas sukelia gerai žinomą rytinę erekciją. Ak, kaip malonu dar pusiau miegant pasimėgauti šia būsena. Jei ne, žvalumo suteiks gera kava!

Serotoninas, endorfinai ir kiti laimės pasiuntiniai

Teoriškai jūs, žinoma, galite kimšti vien bananus ir šokoladą. Mat šiuose produktuose yra taip vadinamųjų laimės hormonų, bet po tokių užkandžiavimų pažiūrėjusios į svarstyklių

rodmenis tikrai pasijusite nelaimingos. O sportas gražina figūrą ir sukelia didžiulį laimės pojūtį. Ypač sporto šakos, reikalaujančios ištvermės, kai išsiskiria endorfinai, atsakingi už euforišką džiaugsmą. Ne veltui apgauti partneriai ir skirtis besirengiantys sutuoktiniai dažnai metasi į ekstremalias sporto šakas ar bėgioja maratoną. Jie taip elgiasi ne tik norėdami pabėgti nuo slogių minčių, bet ir siekdami pajusti hormonų sukeltą laimės pojūtį, iš dalies atsveriantį praradimą.

Endorfinai mums sukelia pakilią, kartais net euforišką nuotaiką, pasirūpina, kad gyvenimas atrodytų malonesnis ir mes lengviau atsikratytume nuoskaudų. Todėl šie hormonai išsiskiria ne tik sportuojant arba mylintis, bet ir po sunkios traumos. Jie blokuoja skausmą ir skatina teigiamą požiūrį į gyvenimą. Tai nuostabi organizmo reakcija, suaktyvinanti gydymo galias.

Laimės pasiuntiniai yra ne tik endorfinai, bet ir jau minėtas glamonių hormonas oksitocinas, dopaminas, noradrenalinas ir serotoninas. Kad informacija būtų nugabenama iš smegenų per nervines ląsteles į paskirties vietą, turi būti labai sumaniai sukonstruota ir veiksminga organizmo signalų sistema, be kurios mes negalėtume jaustis laimingi. Kiekviena emocija, troškimas, nuotaika, prisiminimas, bet kokios mintys ir jausmai, kiekvienas sprendimas, judesys ir viskas, ką darome, yra susieta su mūsų neuromediatoriais.

Kai mylimės su geidžiamu vyru, laimės hormonai pradeda judėti kaip auksinių žuvelių guotas, kurioms pabėrė maisto. Kiekvienas prisilietimas, bučinys, intymus, nors ir šiurkščiausias, savininkiškiausias aktas veikia kaip Azijos turgaus laimės

sausainiai, teikiantys gyvybiškai svarbią žinią. Be neuromediatorių nebūtų nei erotikos, nei atsidavimo, nei seksualinio malonumo. Jei šie hormonai jus aplenkia, suvalgykite dar vieną bananą, eikite pabėgioti arba šokti...

Laimės pasiuntiniai –
tai biocheminės medžiagos, iš kurių
audžiamos erotinės svajonės.

Keletas naujienų apie neuromediatorius

Ar žinojote, kad cholesterolis yra pradinė visų taip vadinamųjų steroidinių hormonų medžiaga? Jiems priklauso ir (moteriškieji) estrogenai ir (vyriškieji) androgenai, progesteronas ir kortizolis. Padidėjęs cholesterolio kiekis ilgainiui neigiamai veikia širdies ir kraujo apykaitą, tačiau be cholesterolio vyrai ir moterys tikriausiai visiškai nesimylėtų. Taip jau sukurta, kad nėščiųjų kraujyje būna didesnis cholesterolio kiekis. O jei net mylėdama moteris nejaučia geismo, nebūtinai kaltas vyro seksualumo stygius. Dažnai tokią būseną sukelia skydliaukės hiperfunkcija, dėl kurios veiklos moteris jaučia energijos trūkumą ir nuovargį. Tačiau tai galima nesunkiai išgydyti.

Jei kasa gamina per mažai insulino, žmogus jaučiasi nelaimingas. Ir nebūtinai sergama cukriniu diabetu, tai gali būti tik pradinė stadija, kurioje džiaugsmo stygių galima paslėpti po prigimtiniu žavesiu, o simptomus pašalinti. Kad išsiaiškin-

tumėte, kodėl taip jaučiatės, turėtumėte kreiptis į ginekologą arba vidaus ligų gydytoją.

Beje, apie vaistus: farmacinių tyrimų metu lig šiol neskiriami vyriški ir moteriški vaistai. Dėl lygiateisiškumo! Mokslas šiuo požiūriu veikia it prieštvaniniais laikais. Vaistų, kurių poveikio tyrimas paprastai nustatomas klinikiniais bandymais, kūrimą lig šiol inicijuoja farmakologijos pramonė. O mokslininkai išsiaiškino, kad dėl hormoninių vyrų ir moterų skirtumų įvairūs vaistai veikia kitaip. Šiuolaikinis stebuklas yra molekulinė medicina. Kadangi farmacininkai nekreipė dėmesio į lyčių skirtumus ir kūrė vaistus, kurių veikimą patvirtindavo tyrimais su vyrišku organizmu, moterys dažnai likdavo užribyje.

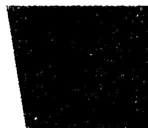
Nuo 1999 m. Niurnbergo-Erlangeno universitetas pirmą kartą ėmė rengti molekulinės medicinos specialistus (dabar ir kiti universitetai), kurie kurdami vaistus vyrams ir moterims kreipia dėmesį į įvairius hormoninius ir genetinius skirtumus. Dėl to keičiasi tam tikrai lyčiai skirtų vaistų sudėtis, jų poveikis ir vartojimas. Šie procesai labai svarbūs, nes biocheminiai moters organizmo ritmai nebūtinai atitinka vyro medžiagų apykaitą, tad kai kurie vaistai gali veikti priešingai.

Pastaraisiais metais mokslas padarė didžiulę pažangą kurdamas hormonų terapijos vaistus. Rizika susirgti krūties vėžiu, patirti širdies smūgį, nelaikyti šlapino ir kt. smarkiai sumažėjo. Be to, ne visos moterys, vos pasirodžius pirmiesiems menopauzės požymiams, turėtų ryti hormonų pakaitalus. Nes kiekvienas organizmas savitas, tad hormonai turėtų būti vartojami saikingai kaip aukštosios mados suknelė. Jei skun-

džiatės sumažėjusiu geismu, šią problemą galima išspręsti atitinkamais maisto papildais ir fitoestrogenais. Dažnai itin veiksmingas mitybos, hormonų terapijos ir homeopatijos derinys. Gydant labai svarbu gerai ištirti moters problemas ir biologinę būklę (čia svarbus pasitikėjimas), ir tik tada taikyti hormonų priedus ar kitas priemones, kurios minimaliai paveiktų gyvenimo kokybę ir seksualinę savijautą. Todėl renkantis hormoninius priedus reikėtų tartis su gydančiu ginekologu.

Labai naudinga alternatyva yra taip vadinamoji hormoninė joga. Geriausias šio metodo patvirtinimas – gyvybingos, jaunatviškos 83 metų šios metodo kūrėjos Dinos Rodriges (Dinah Rodrigues) išvaizda. Tikslingai pritaikyti jogos pratimai, veikiantys skydliaukę, kiaušides, smegenų pogumburį (hipofizę) ir antinksčius, be jokių vaistų suderina hormonų veiklą, grąžina seksualinį malonumą ir gyvenimo džiaugsmą iki gilios senatvės. Daug pasaulio moterų jau išbandė šį metodą, vienoms pavyko geriau, kitoms prasčiau. Matyt, ši jogos šaka, kaip ir geras seksas, nėra paprastas sportas. Dažnai viskas priklauso nuo smulkmenų.

Iš mano darbo praktikos



1. Menopauzės poveikis

Sykį mano 56 metų pacientė pasiskundė nejaučianti noro mylėtis, nors gyveno santarvėje su savo partneriu. Ji niekaip negalėjo suprasti tokio pasikeitimo, tad nusprendė, kad čia kaltas pereinamasis amžius. Buvo ištirtas hormonų kiekis kraujyje ir nustatyta, kad organizme itin sumažėjęs testosterono kiekis. Tokia padėtis stebino, nes menopauzės metu moterims paprastai stinga estrogenų, o testosterono būna daugiau, nei reikia. Šios pacientės situacija buvo priešinga. Kai vaistais buvo normalizuotas testosterono kiekis, grįžo ir aistra.

2. Skydliaukės nepakankamumas

Į mane kreipėsi 28 metų moteris, skųsdamasi sumažėjusiu seksualiniu potraukiu. Jos būseną buvo sunku paaiškinti, nes pacientė buvo sveika, ką tik įsimylėjusi, itin graži ir gundanti. Hormonų tyrimai parodė skydliaukės veiklos nepakankamumą. Šis drugelio formos organas apatinėje kaklo dalyje yra svarbus hormonų apykaitos reguliavimo centras. Pasireiškę simptomai: blyški oda, žemas kraujospūdis, polinkis šalti, dažnas energijos stygius ir susilpnėjusi seksualinė trauka tik patvirtino tyrimo rezultatus. Norėdama išlyginti pusiausvyrą, dabar ji vartoja skydliaukės hormonus. Ir lytinis potraukis normalizavosi.

3. Dingusi laimė

Pas mane apsilankė 35 metų pacientė. Ji skundėsi sutrikusiu miegu, silpnais depresijos požymiais ir sumažėjusiu libido. Laboratorijoje buvo nustatytas per mažas serotonino kiekis. Šiuo atveju jis buvo normalizuotas vien maisto papildais. Anot pacientės, didžiausia gydymo sėkmė buvo ne padidėjęs seksualinis potraukis, bet vėl grįžusi gera nuotaika ir energija.

Čia pateikiau tik kelis savo darbo veiklos pavyzdžius, kurie parodo, kad prasta nuotaika gali būti susijusi su sumažėjusiu hormonų kiekiu. Jeigu kenčiate dėl sumenkusio lytinio potraukio, pirmiausia išsitirkite hormonų būklę, ir tik tada pradėkite abejoti savo parteriu arba seksualiniu gyvenimu. Po tokių tyrimų dažniausiai išaiškėja tvirtos medicininės arba biocheminės diagnozės. Šis mano patarimas skirtas ir vyrams.

6

KAS VYKSTA GALVOJE

Mūsų asmeninis kinas

Šnabždesiai lovoje: nešvankūs žodžiai ar nebylūs ženklai?

Mylintis tyla yra sidabras, o kalbėjimas – auksas. Nieko nėra blogiau, kaip daryti „tai" be žodžių. Tik aimanuojama ir dejuojama, geriausiu atveju išgirsi: *Aaa!* arba *Ooo!*, bet tiek vyrai, tiek moterys retai ištaria bent žodį. Kodėl? Juk gyvename komunikacinėje visuomenėje! Tiesą sakant, mes dažniausiai nedrįstame išreikšti žodžiais tikrųjų jausmų ir minčių, be to, mums stinga žinių apie tokiai progai tinkantį žodyną. Deja, erotinio žodyno dar niekas neparašė. Galbūt todėl, kad žodžiai, kuriuos norėtume ištarti, yra pernelyg individualūs, intymūs ir tinka ne kiekvienam. Vis dėlto reikia mėginti kalbėtis. Tylus seksas neretai sukelia nesusipratimų ir bereikalingų kliūčių, ypač tada, kai šalia jūsų naujas vyras. Bet ir su ilgalaikiu partneriu nereikėtų tylėti.

Įsidėmėkite: jei norite gero sekso, turite kalbėti. Nebūtinai apie pačią eigą, šnekėkite apie tai, ką jūs šią akimirką jaučia-

te, ko geidžiate. Net ir labai mylintis žmogus nemoka skaityti jūsų minčių. Todėl lovoje netylėkite kaip vandens į burną prisisėmusios.

„Meilės kalba – slapta kalba, o jos aukščiausias taškas tylus kaip apsikabinimas“, – rašė Robertas Muzilis (Robert Musil) savo knygoje „Žmogus be savybių“. Vis dėlto šioje citatoje aukštinamas ne tylėjimas, o veikiau raginama ieškoti žodžių, kurie aidu atsilieptų vienas kito širdyje. Svarbiausia atrasti asmeninę kalbą. Jeigu plepėsime tik tai, ką girdėjome pigiuose sekso ar meilės filmuose, neskoninguose meilės romanuose ar žurnalų puslapiuose, be abejo, atrodysime kvailai. Įsivaizduokite, kaip reaguotumėte, jei meilužis sušnabždėtų jums į ausį: „Mieloji, aš norėčiau įkišti savo Amūro strėlę į tavo meilės kriauklę!“ Tikriausiai užuot suliepsnojusi aistra, pradėtumėte garsiai kvatoti. O jis galbūt apstulbtų, jei jūs, romantiška, jautri moteris, norėdama jį paskatinti pasimylėti, pažertumėte nešvankių žodelių, tokių kaip: „Iškrušk mane!“ arba „Padaryk man tai!“

Kiekviena pora susikuria savo sekso žodyną, kuriame yra švelnūs, tik jai reikšmingi epitetai, slapti žodeliai, įvardijantys jo varpą ir jūsų krūtis, kuriuos kūrėte drauge, primenantys kokį nors kasdienišką įvykį, kuris lovoje pakito ir papildė jūsų erotinį žodyną. Fantazijai nėra ribų, ypač jei kalbama tik apie judu. Ne veltui sakoma: „Padėti galima tik kalbančiam žmogui.“ Šis posakis tinka ir seksui. Jei rasite deramų žodžių, jie sustiprins intymumą ir pasitikėjimą, suteiks išmonei sparnus, ir judu patirsite nepamirštamą erotinį nuotykį, kuris be žodžių vargu ar būtų įmanomas.

Ilgai galvoti neverta – tiesiog pabandykite savo jausmus ir norus apvilkti žodžių drabužiu. Jautriai reaguokite į tai, kas tuoj įvyks, ir švelniai komentuokite giliai žvelgdama savo mylimajam į akis. Pradėkite pamažu. Bus paprasčiau, jei pasakysite, kas jums patinka. Tarkim: „Man tavo užpakaliukas labai seksualus!“, „Man gera prisiglaudus prie krūtinės klausytis tavo širdies plakimo“ arba „Galėčiau amžinai glostyti tavo plaukus!“ Tuo metu itin svarbu atkreipti dėmesį į smulkmenas, kad partneris suprastų, jog jūs visiškai sąmoningai reaguojate į kiekvieną mažmožį. O tada pradėkite kalbėti apie savo troškimus, pojūčius, paaiškinkite, ko dabar norėtumėte: „Ar negalėtum dar kartą paglamonėti ten pirštu? Ak, kaip nuostabu!“, „Prašau, suspausk mane dar stipriau! Štai taip, dar stipriau!“, „Mylimasis! Aš noriu tave... (pauzė) dabar... (pauzė) pajusti savyje!“ Šioks toks delsimas dar labiau sužadina fantazijas ir padidina aistrą.

„Words don't come easy to me.“
Devintojo dešimtmečio dainos žodžiai:
„Išsakykite, ką jaučiate.“

Sutinku, svarbu ir kaip tie žodžiai sakomi. Tarkim, sakinį: „Noriu tavęs paragauti!“ galima ištarti labai įvairiai. Priklauso, kurį žodį pabrėšite, jūsų balsas bus aukštas ar žemas, šnabždėsite ar šauksite.

Patarimas: erotiniai žodžiai įtaigiausi, kai juos ištari tyliai iškvėpdama, kai atrodo, kad stinga oro. Tada jie padidina geis-

mą ir skamba kaip muzika. Žavus koketavimas, atidus švelnumas ir atsidavimas įveiks bet kokius kalbos barjerus.

Tiesa, jeigu šnekėtume apie kalbos barjerus, šnabždesiai lovoje gali tapti kūrybiniu pašnekesiu vaidmenimis. Ir kodėl būtinai reikėtų kalbėti gimtąja kalba? Retkarčiais pamėginkite suvilioti šnekėdami prancūziškai arba itališkai (tarkim, po drauge praleistų atostogų). Tik prisiminkite sceną iš filmo „Žuvytė vardu Vanda", kurioje Arčibaldas (Džonas Klizas) erotiškai sujaudina Vandą (Džemi Li Kurtis) vien šnabždėdamas padrikų rusiškų žodžių nuotrupas! O jei yra tinkama proga (vienas iš partnerių ką tik dalyvavo kongrese, pokalbyje dėl darbo arba pan.), aistrą pakursto pabrėžtinai mandagus tonas ir pagarbus kreipinys ar perdėm sausa mokslinė kalba, kuria aiškinasi du nuogi ir susijaudinę partneriai.

Nepaisant viso žaismingumo, partneriai visuomet turi kalbėti apie save ar mylimąjį, o ne pereiti prie bevardės formos. Kiekvienas gali pageidauti, norėti, bet jokiu būdu ne privalėti. Lovoje venkite bet kokių palyginimų. Ir dar: jokių klausimų!

Beje, labai smagu drauge sugalvoti kodinius pavadinimus, kuriuos galima vartoti norint perduoti slaptą erotinį pranešimą per oficialų priėmimą, įmonės Kalėdų vakarėlį, suėjimą pas draugus arba anytos gimtadienį. Pavyzdžiui (prie švediško stalo), išgirdęs jūsų žodžius: „Mielasis! Kaip dabar norėčiau raugintų agurkėlių!" partneris iš karto supras, kad norėtumėte su juo pasimylėti. Arba jei bendradarbių rate vyras pareiškia: „Ak! Man jau seniai metas patikrinti dokumentus", iškart sumetate, kad norėtų jus „pasiguldyti". Slaptai kalbai puikiai tinka sporto, laisvalaikio, atostogų, rankdarbių temos. Svar-

biausia, kad judu drauge ką nors sumąstytumėte, tai jus pralinksmintų ir paskatintų per nereikšmingą renginį ar nuobodžią šeimos šventę nekantriai laukti erotinio nuotykio.

Maži miegamojo vaidinimai

Markas Tvenas (Mark Twain) rašė: „Moteris be paslapties kaip bekvapė gėlė." Siekdamos paskatinti vyro fantazijas, kaskart turėtume būti vis kitokios, nei vyras įprato mus matyti. Jei esate ištikima žmona ir motina, pasitikite jį vilkėdama seksualiais apatiniais ir žvakių šviesoje prirakinkite švelniais antrankiais prie lovūgalio. Jei griežta verslininkė ir vyras myli jus už tiesmukumą, nustebinkite romantiška iškyla parke, susisekite plaukus, apsivilkite nostalgišką suknelę ir pademonstruokite savo romantiškąją pusę. Jei esate kantrybės, tylumo ir harmonijos įsikūnijimas, draugų vakarėlyje pasirodykite vilkėdama iššaukiančius drabužius, provokuokite šelmiškais komentarais ir šokiu su kitu vyru.

Tokie netikėti nukrypimai nuo įprasto įvaizdžio daugumai vyrų atrodo mįslingi ir, sumaniai pasitelkus, kartais atgaivina net stringančius santykius. O kai partneris manys jus pažįstantis kaip nuluptą, pakiškite jam dar vieną mįslę. Vyras iš prigimties nori atskleisti paslaptį (bet tik tada, jei jus myli). Kai moterys pateikia netikėtų staigmenų, šios vadinamos kaprizais. Tačiau kai tai daroma elegantiškai, apšaukti moterį tuštute ar isterike neapsiverčia liežuvis. Atvirkščiai, net ir kaprizingiausia moteris gali sukelti vyrui beprotiškiausias fantazijas, nes

neįprastas elgesys ir moteriškumas, tariamas asmenybės susidvejinimas suteikia progą patirti ką nors jausminga.

Štai keli patys paprasčiausi žaidimai vaidmenimis, kuriuos, esant reikalui, galima vystyti toliau. Tarkim, meniškas striptizas, kai moteris, grojant geidulingai muzikai, prieblandoje iš lėto ir gundomai vieną po kito nusimeta drabužėlius. Tam nebūtina mokėti šokti kaip burleskos žvaigždei Ditai fon Tėzei (Dita von Teese), bet pasipraktikuoti prieš veidrodį nekenktų. Kad vyras nepagalvotų, jog jums ne visi namie, tokius žaidimus vaidmenimis reikėtų atlikti šmaikščiai. Tada partneris nebus toks priblokštas.

Vieną kartą būkite šventąja, kitą – paleistuve, reikalaukite tai laukinio, tai paprasčiausio sekso. Galbūt jam patiks klasikiniai

žaidimai „daktarais"? Priežastis tam gali būti paprasčiausia jo sloga arba galvos skausmas. Kodėl ant apatinių drabužėlių neapsirengus balto chalato, nepasikabinus ant kaklo (skolinto) stetoskopo ir griežtu veidu neapžiūrėjus „paciento" nuo galvos iki kojų? Jūs nustebsite, kaip greitai jis pasveiks.

Štai kitas pavyzdys: ketvirtadieniui jis paprašė savo mėgstamo patiekalo. Kai susinervinęs grįžta iš darbo, dar nežino, kad šį sykį „pono" laukia nuolanki tarnaitė. Stalas prabangiai serviruotas, o jūs vilkite trumputę juodą suknelę, mūvite erotiškas tinklines kojines, ryšite baltą prijuostę, o ant galvos puikuojasi mažas gobtuvas. Jūs aptarnaujate jį pagal visas taisykles, būtinai patiekiate erotinį desertą. Tai gali suteikti daug malonumo. Galite drauge suvaidinti „namų šeimininkę ir

santechniką“, „profesorių ir studentę“, „policininką ir kalinę“ arba tai, ką padiktuos jūsų fantazija. Patiekite maistą ant savo kūno, vienas kitą supančiokite, nufilmuokite arba nufotografuokite aistros akimirkas.

Suvaidinkite erotines scenas iš knygų, tarkim, „Lolita“ (Vladimiras Nabokovas), „Karmino spalvos žiedlapis“ (Maiklas Faberis) arba „Trumpa mano, kaip santuokos ardytojos, apžvalga“ (Bini Kiršenbaum). Prisiminkite filmus „9 ½ savaitės“, „Esminis instinktas“, „Nakties spalva“, „Žiaurus likimas“ arba „Laukinė orchidėja“, Monikos Levinski ir Bilo Klintono oralinį seksą ovaliniame kabinete arba suvaidinkite Borisą Bekerį ir Aną Jermakovą sandėliuke (tiesą sakant, tai turėtų vykti laiptinėje...). Mintimis galite atsidurti bet kokioje vietoje, kur norėtumėte mylėtis: Eifelio bokšto viršuje, po kriokliu, tramvajuje arba šalia Stounhendžo monolitų. Realybėje jus už tai tikriausiai nubaustų, tad joks seksas nerūpėtų. Bet mintyse galite nukakti, kur norite.

Sekso paslaptys: mintyse esate laisvi daryti ką norite

Mylėdamosi galite mąstyti, kas šauna į galvą. Jūsų mintys niekam neturėtų rūpėti. Kad ir kokiomis fantazijomis mėgaujatės sueities metu – tai visuomet turi likti paslaptis. Nors gyvenime atvirumas labai vertingas, lovoje jam ne vieta. Iš tikrųjų niekur tiek daug nemeluojama, kaip mylintis. Ir nieko čia nepadarysi. Būkime atviros: nesvarbu, kaip stipriai mes mylime lovoje esantį vyrą, retkarčiais vis tiek pagalvojame apie kitą,

apie seksą su buvusiu partneriu, nepažįstamuoju, apie pavojingą situaciją, aistringą nuotykį, iškrypimus, egzotiškas vietas, apie neįgyvendintus troškimus. Ir kas čia bloga? Juk su kiekviena patirtimi plečiasi fantazijų pasaulis. O erotika tuo ir gyva. Tad kuo daugiau turime gyvenimiškos patirties, tuo ji puikesnė. Mes visada galime pasirinkti vieną iš galvoje kylančių fantazijų ir sustiprinti patiriamą malonumą.

Patikėkite, vyrai elgiasi taip pat. Londono psichoterapeutas Bretas Keris (Bret Keri), bendradarbiaudamas su visuomenės nuomonės tyrimų institutu, 2007 m. atliko apklausą apie seksualines fantazijas ir paskelbė jos duomenis. Apklausos imtis – 19 000 vyrų ir moterų. Rezultatai patvirtina, kas jau seniai buvo žinoma – beveik kiekvienas žmogus turi seksualinių fantazijų. Per 90 proc. apklaustųjų mylėdamiesi nuolat galvoja apie žmones, kurie nėra jų partneriai. 40 proc. respondentų įsivaizduoja savo bendradarbį arba bendradarbę. Kas trečias svajoja apie seksą trise, kas penktas apie seksualines orgijas. 17 proc. moterų ir 13 proc. vyrų įsivaizduoja, kad mylisi su dar vienu vyru ir moterimi. Heteroseksualūs žmonės prisipažįsta fantazuojantys apie homoseksualius santykius ir atvirkščiai. Kai kurie vyrai masturbuojasi galvodami apie savo uošvę (!?), o moterys įsivaizduoja savo brolį.

Kartais fantazijose iškyla šunys, pavaldiniai, slaugytojos ir įvairūs žurnaluose matyti veikėjai.

Retkarčiais tose fantazijose dominuoja vujaristiniai arba sadomazochistiniai vaizdiniai. Seksualinės fantazijos svarbios. Jos padidina gebėjimą pajusti orgazmą ir pagyvina kasdienį mylėjimąsi su gyvenimo draugu. Jos iškyla ir vienišiams,

„KARTAIS ŠVENTOJI,

KAI KADA PALEISTUVĖ,

KARTAIS LAUKINĖ

AISTRA ARBA

KONSERVATYVUS

SEKSAS – TEGUL JŪSŲ

FANTAZIJOS ŠĖLSTA

Į VALIAS!“

nes vaizduotė padeda pasitenkinti pačiam arba spontanišką vienos nakties nuotykį paversti nepamirštamu įspūdžiu. Taip, seksualinės fantazijos mus tam tikrą prasme išlaisvina ir dovanoja nepriklausomybę. Mes laisvos jomis mėgautis, nors tikrovė toli gražu neatitinka vaizduotėje susikurto paveikslo. Ir neturi atitikti.

Sekso fantazijos mums suteikia galimybę pabėgti nuo gyvenimo buities, santykiams – gyvasties, leidžia mintyse išbandyti kitus partnerius, nepatirtus būdus ir daugelį dalykų, kurių neišmėginame baimindamosi neigiamų pasekmių arba stingant drąsos. Tai norai, kuriuos nebūtina įgyvendinti. Jiems leidžiama būti visiškai absurdiškiems, pavojingiems ir nežemiškiems. Smagiausia, kad visos šios fantazijos gerai baigiasi. Mes išgalvojame erotines fantazijas, kad jos išsipildytų.

Kai mūsų fantazijos būna itin erotinės, pasiekus orgazmą organizmas išskiria biocheminį neuromediatorių feniletilaminą, kuris ištrina galvoje gimusių svajonių bei realybės ribas ir sukelia euforiją. Mes jaučiamės atsipalaidavusios ir laisvos. Todėl po seksualinių fantazijų pamirštame stresą, kasdienes problemas ir galime ramiau spręsti konfliktines situacijas. Fantazijos parduodamos be recepto ir visiškai nekenkia. Puiku, ar ne?

Breto Kerio studijos rezultatai labai nustebino, mat didžioji apklaustųjų dalis dėl savo seksualinių fantazijų jaučia kaltę ir gėdą. Ir tai vyksta XXI a., kai sekso pilnas internetas, pornografija virtusi kasdienybe, didžiulė sekso žaisliukų ir vaizdo įrašų rinka, kai įvairiausios sekso formos propaguojamos

ant kiekvieno kampo, o garsios knygos „Drėgnos vietos" arba „Penkiasdešimt pilkų atspalvių" graibstomos iš knygynų! Sunku patikėti, bet štai Verą graužia sąžinė, kad masturbuodamasi galvoja apie Džordžą Klunį. Ralfui neramu, kad jis fantazijose mylisi su Britni Spirs (Britney Spears), mūvinčia tik siaurikes, įsispyrusia į kailiukais puoštas šlepetes ir plekšnojančia jį didele žuvimi. O Tesa jaučiasi kalta, kad mylėdamasi su savo vyru įsivaizduoja pašėlusias sueitis su tobulai sudėtu afrikiečiu, kuriam kažkada jautė aistringą meilę. O aš maniau, kad bus blogiau...

Visai nesvarbu, šios fantazijos nekaltos ar iškrypėliškos – niekada nėra pagrindo graužtis. Atvirkščiai – mūsų vaizduotės galia padeda patirti aibę seksualumo apraiškų. Nesvarbu, kad mūsų aistrą sužadina ne partneris. Tai mūsų individualios fantazijos, asmeninis kinas. Tik šiukštu partneriui apie jas neprasitarkite nė žodeliu, nes meilei reikia paslapčių. Užteks, kad prisidengusios paslaptingumo skraiste, mokame jomis pasinaudoti. Net jei mums, moterims, sunku prilaikyti liežuvį už dantų, atminkime, tylėjimas tarnauja kilniems tikslams. Tam, kad erotinės svajonės išsipildytų abiem. Be to, šios paslaptys teikia seksualumo. Jei jas atskleistumėte, tai būtų panašu į be kriauklės pateiktas austres arba sfinksą su prilipdyta nosimi, primenančia plastikos chirurgų pagražintas Holivudo aktorių nosytes.

Išsaugotos paslaptys teikia seksualumo.

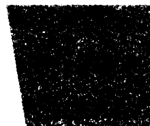
Tad klausimas: „Apie ką dabar galvoji?“ lovoje visiškai nedera. O išgirdusios, jokiu būdu į jį neatsakykite! Geriausiu atveju sumurmėkite ką nors mįslinga. Dar mano močiutė sakydavo: „Jis viską valgo, bet ne viską žino.“ Kiekvienas mylėdamasis nori, kad jį priimtų visomis juslėmis. Bet mintis reikėtų slėpti. Tai abiem kelia malonumą ir aistrą. Drauge sukurtos ir įgyvendintos fantazijos yra viena, bet atskleistos slapčiausios asmeninės svajonės – visai kas kita. Kai viskas gerai, to ir nereikia. „Tik tos, kurių širdyje slypi paslaptis, gali atspėti mūsų širdies slėpinius“, – sakė Kahlilis Džibranas (Kahlil Gibran). Ir jo žodžiuose glūdi tiesa.

Erotinė patirtis: viskas priklauso nuo dramaturgo

Kaip ir gerame scenarijuje, mylintis būna prasmingų dialogų, teisingai paskirstytų vaidmenų ir ideali scenografija. Kaip teigia mados tyrinėtojas Matijasas Horksas (Matthias Horx), XXI a. sekso ir erotikos inscenizavimas labai svarbus, nes žiniasklaidos lavina apriboja ir sykiu ypač praplečia mūsų pasaulėvoką. Pasak jo, tai lemia gurmanišką seksą. Vadinasi, lytiniam aktui mes turime pasiruošti taip pat rūpestingai ir aistringai kaip garsus virėjas gamina savo šešių patiekalų vakarienę. Pasirūpinkite sekso žaisliukais, neįprastomis situacijomis ir patalpomis, kostiumais ir žaidimais. Šiais laikais mes turime pakankamai galimybių, laisvių ir (tikiuosi) idėjų. „Pasikrušti“ galima bet kada, bet kartais tik išmoningumas nutiesia kelią į orgazmą.

Dar visiškai neseniai vyrai ir moterys, atskleidę savo seksualines fantazijas, būdavo gydomi psichoterapeutų. Lygiai taip pat būdavo vertinamas ir aistringas žaidimas vaidmenimis. Per tą laiką daug kas pasikeitė. Net mokslininkai suprato, kad seksualinės fantazijos nėra nei liga, nei iškrypimas, jos reikalingos, kad patirtume pilnavertę meilę.

Iš mano darbo praktikos



1. Skirtingi vaidmenys

Kartą anonimiškai telefonu konsultavau 33 metų moterį, dirbančią erotinių filmų aktore. Skatindama filmų žiūrovus kurti fantazijas, ji filmuojasi vilkėdama gundančiais drabužėliais. O asmeniniame gyvenime jai labiausiai patinka paprastas namų šeimininkių seksas. Kuklūs naktiniai marškiniai ir medvilniniai apatiniai jai mielesni už erotinius apatinius, perdėtą jausmingumą ir pikantiškas detales. Mylėdamasi ji įsivaizduoja filmą, kurį būtų galima pavadinti „paprastas pasaulis". Bet vos tik partneriai sužino, kuo ji dirba, žlunga visos svajonės, nes vyrai tikisi, kad erotinių filmų aktorė išpildys visas jų svajones. Moteris dažniausiai yra priversta meluoti, todėl santykiai greitai baigiasi.

2. Kaskart nauja situacija

Mano 37 metų pacientė, jau daug metų turinti nuolatinius santykius, prisipažino, kad žaidimas vaidmenimis ją itin jaudina. Moterį labai įaudrina, kai ji viešbučio bare susitinka su savo partneriu, kuris ją užkalbina kaip nepažįstamasis, kai parduotuvėje ji kreipiasi į partnerį it pardavėja į klientą arba kai jiedu, vykdami į darbo komandiruotę, susitinka oro uoste. Moteris manęs klausė, ar jos elgesys pateisinamas, gal ji elgiasi netinkamai. Nuraminau, kad ji visiškai sveika, mat kol partneris džiaugiasi tokiais žaidimais, jie paįvairina savo kasdienybę.

3. Prarasta galia

Karjeros siekiančios moterys, kurios visą dieną būna stiprios, savarankiškos ir vadovauja kolektyvui, džiaugiasi, kai mylintis iniciatyvą perima partneris. Joms patinka būti supančiotoms specialiais pančiais. Tai ne sadomazochizmas, tačiau prarasta galia leidžia patirti malonumą. Šitaip intymioje aplinkoje jos atsiriboja nuo darbo, visiškai atsipalaiduoja ir geba atsiduoti.

4. Mažos keistenybės

Sykį paklausiau savo 38 metų pacientės, kaip jai, auginančiai tris vaikus, pavyksta su vyru erotiškai pasitenkinti. Ji papasakojo, kad jiedu atrado itin jaudinantį būdą, kurio pagrindas – nešvankūs pokalbiai ir greitukas. Tokiu būdu sutuoktiniai patiria malonumą ir būna ramūs, kad bet kurią akimirką į miegamąjį įsiveržęs vaikas jų neužklups. Mažyliai jų slaptos kalbos nesupranta, tad netrukdo intymumo. O ji akimirką atsikrato ištikimos žmonos ir motinos vaidmens.

7

SAIKAS – VISKO PAGRINDAS

Pašnekesiai su draugėmis: apie ką geriau patylėti

Žmonės, ypač moterys, yra smalsūs. Taip ir turi būti. Tačiau kai kurių intymaus gyvenimo detalių kitiems nebūtina žinoti. Nusistovėjusi nuomonė, kad vyriškose kompanijose be jokių apribojimų kalbama apie seksą. Iš dalies ši nuomonė teisinga, ir vis dėlto vyrai retai pasakoja apie asmeninius įspūdžius ir niekada neišplepa intymių detalių. Jie verčiau kalba apibendrintai. Mes, moterys, šiuo požiūriu negailestingos ir dažnai draugei išklojame pikantiškų detalių, kurios, šiai artimiau susipažinus su tuo vyru, verčia pasijusti nesmagiai.

Ar galėtumėte ramiai spausti ranką Olafui žinodamos, kad mylėdamasis jis draugę pririša prie lovos? Ar norėtumėte žinoti, kaip elgiasi Tomas oralinio sekso metu, kodėl Sebastianui kyla sunkumų su prezervatyvais, o Leo patinka „krušti“ Aną stovint arba ant virtuvinio stalo? Sutinku, buvo labai linksma klausytis Marenos pasakojimo apie tai, kaip nuogu-

tėlis Bernardas ant savo pasididžiavimo užsimovė medžiaginę lėlytę – oranžinį tigrą juodais dryžiais – ir virpindamas „ūsus“ murkė nešvankybes. Nuo tol negaliu išmesti to vaizdo iš galvos ir kaskart, kalbėdama su Marenos gyvenimo draugu, įsivaizduoju jį su medžiaginiu tigru ant varpos. Nieko negaliu sau padaryti! Vos susituriu nesikvatojusi, o paaiškinti savo linksmumo priežasties niekaip negalėčiau.

Pokalbiai su draugėmis apie seksą galėtų suteikti informacijos ir būti medicininiu požiūriu naudingi. Draugių galima būtų paklausti: „Gal jūs žinote būdą, kaip priversti vyrą stimuliuoti išangę, bet kad jis neužsimanytų analinio sekso?“ arba „Kaip neįžeidžiant pasakyti, kad man iki kaklo įgryso, kai jis čiulpia man ausį?“ Tokie pašnekesiai smagūs, labai naudingi ir suteikia žinių, kol asmeniškai nesusipažįsti su vyru, apie kurį buvo kalbama. Mat tokias intymias detales sunku pamiršti ir

objektyviai vertinti žmogų.

Beje, sužinoję, kad tarp moterų nėra jokių paslapčių, vyrai labai išsigąsta. Taigi jei norite lovoje turėti savimi pasitikintį vyrą, neišplepėkite visko draugėms. Nuo tokių šnekų nebūsime laimingesnės, nes jis nebežinos, kaip elgtis. O jei vakarėlyje gerai įsilinksminus jums išsprūs kokia nors užuomina, situacija gali tapti nemaloni. Tokių pokalbių, dar vadinamų *too much information* (per daug informacijos), geriau vengti. Verčiau būkite diskretiškos. O jei kiltų intymių klausimų, kuriuos norėtumėte aptarti su drauge, suformuluokite juos neutraliai, tarkim: „Ar tu bent sykį...?“, „Kartą buvau atsidūrusi tokioje situacijoje...“ arba „Įsivaizduok, kas būtų, jeigu...“ Pikantiškų dalykėlių geriau neaptarinėti net su drauge. Viskam savos ribos.

O štai kilus bėdų dėl smurto, pasireiškia visiškai priešinga reakcija. Kai moterys partnerio ar sutuoktinio yra mušamos ar prievartaujamos, jos dažniausiai tyli arba draugėms ir pažįstamiems pasakoja nebūtus dalykus: „Nukritau nuo laiptų" arba „Ak, kokia aš nerangi!" Ne veltui smurtautojai dažniausiai mėgina atsikratyti savo žmonos draugių arba jas apjuodinti. Norint išsivaduoti iš nemalonios situacijos, ypač svarbu papasakoti visas smulkmenas.

Jeigu mylite draugą arba jūsų santykiai dar tik mezgasi, net su geriausia bičiule vertėtų prilaikyti liežuvį. Jei, žinoma, norite tą vyrą – nuolatinį partnerį ar naują meilužį – išlaikyti. Nes lytiniai santykiai yra aukščiausia žmonių intymumo forma. Išplepėdamos jūs sugriaunate jautriausią, intymiausią sritį ir dažniausiai nepataisomai įžeidžiate artimą žmogų. Vos tik jis supras, kad jūs viską išpliurpėte, nebeliks pasitikėjimo. Mylėdamasis jis nebegalės atsiduoti, ir potraukis bei aistra pamažu mirs.

Įsidėmėkite, ne tik džentelmenas, bet ir protinga moteris mėgaujasi ir tyli.

Pavydas: nuodas ar prieskonis?

Pavyduliavimas yra sudedamoji malonumo dalis, būtinas kaip paprikos aštriam troškiniui. Kiekviena iš mūsų gerai pažįsta tą veriantį skausmą, kai draugas palydi akimis gražią blondinę, susitaria pavakarieniauti su sena pažįstama arba susižavėjęs pasakoja apie naują kolegę. Bet būkite nuoširdžios: ar

nesielgiate lygiai taip pat? Mes susitinkame su buvusiu meilužiu, nes jis „atsitiktinai" atsidūrė mieste, komentuodamos pokalbį su naujuoju viršininku pridūriame, kad jis „įdomus vyriškis!" arba norėdamos pagyvinti santykius pačios užsakome gėlių nuo tariamo gerbėjo. Prisipažinkite, senas triukas, bet tobulai veikia! Mažas žiupsnelis pavydo santykiams suteikia pikantiškumo.

„Pavyduliavimas kyla iš baimės lyginti", – teigė Maksas Frišas (Max Frisch). Bet šis jausmas taip pat išreiškia aistrą ir parodo, kad myli kitą žmogų, geidi jo, nenori su niekuo dalytis ir prarasti. Nieko nėra nuobodžiau už vyrą, tvirtinantį, kad jis visiškai nepavydus. Tai jaudina lygiai taip pat kaip pasirodymas ant lygiagrečių be salto, kaip čempionų lygos finalas be kamuolio. Regis, jis nori pasakyti: „Esu tau abejingas." Ir tokie pareiškimai iš tikrųjų atšaldo! Todėl kartais, ypač moteris, tyčia sukelia partnerio pavydą, norėdama išsiaiškinti, ar iš tikrųjų yra brangi. Tas jausmas, supintas iš baimės prarasti, aistros ir įsiūčio, turi blogą vardą. Bet kai kurie psichologai tvirtina, esą toks požiūris neteisingas. Nes rūpestis dėl partnerio ištikimybės labai sutvirtina santykius. Pavyduliavimas pasireiškia įvairiai. Mažomis porcijomis jis – žvalumą sukeliantis afrodiziakas, o didesnės dozės gali būti mirtinos.

Iš tikrųjų pavydas visuose visuomenės sluoksniuose, šalyse ir kultūrose yra pagrindinis žmogžudysčių motyvas. Tai liudija tūkstančiai atsitikimų. Tarkim, istorija apie 25 metų policininkę iš Pegnico, kuri savo 30 metų kolegai dešimt valandų grasino ginklu, nes jis po dvejų draugystės metų ketino ją palikti dėl kitos merginos. Pirmiausia ji šovė į kaklą (vyras

liko gyvas), o paskui šūviu į galvą nusišovė pati. Arba atsitikimas su tokia žvaigžde kaip Rihana, kai jos draugas Krisas Braunas dėl tariamai neištikimybę liudijančios SMS žinutės merginą taip sumušė, kad ši atsidūrė ligoninėje. Iš tikrųjų vyrukas nuolat ją apgaudinėjo. Tokiais atvejais net pagrįstas pavydas nepateisinamas.

Kai nepasitikėjimas toks didelis, kad pradedi raustis draugo kišenėse, ieškodama viešbučio kvito, tikrinti, ar mobiliajame telefone nėra meilės žinučių, sekti, kai jis dalyvauja dalykiniuose susitikimuose arba pietuose, tada jau reikėtų skambinti pavojaus varpais. Ne veltui Francas Grilparceris (Franz Grillparzer) sakė: „Pavydas yra aistra, vedanti į kančią."

Perdėm pavydūs partneriai patys ieško menamos neištikimybės įkalčių, visuose aplinkiniuose mato potencialų pavojų, nepasitiki net maloniu pardavėju, siaubingai bijodami prarasti partnerį kontroliuoja kiekvieną jo žingsnį ir labai apriboja laisvę. Taip persekiojamos pavyduliavimo aukos stengiasi nuslėpti netgi nekaltus vakarėlius su draugėmis arba telefono skambučius, teisindamosi viršvalandžiais darbe arba rūpinimusi sena motina, kad tik išvengtų bereikalingų aiškinimųsi ir barnių. Toks elgesys klaidingas, nes priverstiniams melams iškilus į paviršių, pavydus partneris tik įsitikina, kad jo elgesys pateisinamas. Geriau būti atvirai ir jokiu būdu neatsisakyti savo asmeninio gyvenimo. Negalima visą gyvenimą lankstytis, kad atitiktume nesąmoningus partnerio reikalavimus.

Postūmis ar chaosas?
Pavyduliaujant viskas priklauso nuo dozės.

Pavydas pasireiškia įvairiai. Jis labai skaudžiai žeidžia atstumtą garbintoją, priverstą stebėti, kaip jo mylimas žmogus meilinasi kitam. Bet tas jausmas gali skatinti gyvenimą judėti pirmyn. Kartais, pastebėjus staiga pasikeitusį partnerio elgesį arba atsiradusį nuobodulį, jis pasireiškia maudžiančiu nerimu. Tada truputis pavydo gali iš naujo pakurstyti aistrą ir atsikratyti abejonių. Kitas atvejis – skaudžiai žeidžiantis pavydas po partnerio neištikimybės arba skyrybų. Tada įskaudintas žmogus neretai jaučia neapykantą ir norą keršyti, kartais net smurtauti.

Ribas peržengiantį pavydą psichologai aiškina skirtingai. Jo priežasčių ieškoma vaikystėje, kaip atskirties jausmas gimus broliukui ar sesutei; praeityje patirtais santykių nusivylimais, seksualinio nevisavertiškumo kompleksu arba įsitikinimu, kad esi nevertas meilės. Tokiais atvejais labai svarbu susikurti naują, nuo partnerio meilės nepriklausomą savikliovą, stabilų gyvenimo pagrindą, siekti seniai svajotų tikslų ir susirasti draugų.

Dviejų žmonių santykiuose pavydas svyruoja tarp traukos ir priklausomybės, tarp abejonių ir tikėjimo, nevisavertiškumo komplekso ir pasipūtimo. Meilė be pavydo būtų panaši į tuščiais kibirais gesinamą gaisrą. Bent taip tvirtina amerikiečių psichologas profesorius Deividas Basas (David Buss).

1968 m. atsiradęs judėjimas, kapitalistinius savininkiškumo pamatus ir pavydą siekęs sugriauti „laisvąja meile“ ir sekso partnerių kaita, vis dėlto nepasiteisino. Net prancūzų nimfomanė Katerina Milė (Catherine Millet), leidusi sau visokiais įmanomais būdais šėlti su daugeliu vyrų, knygoje „Pavydas“ prisipažino, kad skaudžiai priėmė vyro, taip pat iš peties besilinksminusio su moterimis, elgesį. Poros, nuolat drauge lankančios svingerių vakarėlius ir ten besikeičiančios poromis, dažniausiai nemėgsta žiūrėti, kaip jų partneriai mylisi su kitais. Interneto pokalbių svetainėse dažnai pasisakoma, kad nesantuokinis lytinis aktas turėtų vykti atskiruose kambariuose, nes sunku susikaupti! Lojalumas galbūt yra stebuklingas žodis lankantiems svingerių klubus. Tvirtinama, kad tyčia sukeltas pavydas suteikia naują postūmį, bet tikroji ištikimybė partneriui nepajudinama.

Pavydą neretai skatina smalsumas. Norėdami sukelti nekaltą pavydą, neprivalote sukti į šalį. Tai gali būti nedidelis jaudinantis žaidimas, kurio šūkis „Konkurencija paįvairina gyvenimą“. Erotinį postūmį teikia visiškai paprasti dalykai, kaip paatviravo Holivudo žvaigždė Laiza Mineli (Liza Minelli): „Jei vyras nori, kad jo žmona išgirstų, tereikia pasakyti kitai moteriai.“ Ir atvirkščiai! Kokiame nors didesniame susibūrime pradėkite intelektualų, įdomų pokalbį su kitu patraukliu vyru, ir pamatysite, kad partneris neš jus namo ant rankų ir lepins laikydamasis visų vilionės meno taisyklių, nors visą laiką tvirtino, kad nėra pavydus! Šis jausmas neleidžia atsipalaiduoti. Galima uždrausti jį rodyti, bet neužginsi pavydėti.

Vis dėlto, jei pavyduliavimas įgyja mazochistines, ribas peržengiančias formas, reikėtų savęs paklausti, ko jūsų santykiuose su partneriu stinga arba ko trūksta jums pačiai. Nes jei nuolat abejoji atsidavimu, ištikimybe ir pasitikėjimu, pavyduliavimas žudo meilę kaip kraujo užkrėtimas. Tokiais atvejais retai susitaikoma, dažniausiai skiriamasi.

Nejaučiate geismo? Tai ne bėda!

Noriu iš anksto perspėti: pagrindinis pilnaverčio sekso principas – norėti, tad apie privalėti negali būti nė kalbos. Nemažai moterų (ir vyrų) jaučia sąžinės graužatį, jei nenori mylėtis tada, kai geidžia partneris. Kiekviena pora turi nuosavą aistros grafiką: kasdien, du kartus per savaitę, kartą per mėnesį arba retkarčiais. Jei skirtumai pernelyg dideli, vienas jaučiasi spaudžiamas, o kitas – atstumtas. Net ir sėkmingiausiose porose būna laikinų libido atoslūgio laikotarpių. Tikriausiai kiekvienas tam tikru savo gyvenimo tarpsniu tai patyrė. Esama daugybės veiksnių, mažinančių lytinį potraukį. Dažniausiai jį žudo stresas. Tas procesas prasideda paauglystėje, kai testosterono vedini vaikinai (dažnas neturi nei erotinės kompetencijos, nei patirties) reikalauja užsiimti petingu, intymiomis glamonėmis arba lytiniais santykiais, nors mergaitės emociškai yra linkusios tam pasipriešinti. Visoms tokioms mergaitėms patarsiu: turėkite drąsos atsisakyti. Pataupokite save tikram vaikinui ir tinkamai akimirkai. Nes tik ta, kuri visomis kūno ląstelėmis ir visa širdimi geidžia pasimylėti su šiuo ir

jokiu kitu vaikinu, gali pajusti aukščiausią malonumą ir praplėsti savo erotinį gyvenimą, nes vėliau su kitais partneriais tai atsipirks dešimteriopai. Kiekvienas žmogus turi teisę pareikšti: „Atleisk, bet aš nenoriu!"

Suaugusiems žmonėms stresas yra dažniausiai pasitaikanti lytinio potraukio mažėjimo priežastis. Aš kalbu ne apie stresą lovoje. Taip vadinamosios *apetencijos* – ne veltui šis terminas yra žodžio „apetitas" vedinys – priežastys dažniausiai būna psichinės ir socialinės. Spaudimas dažnai prasideda emociškai ir fiziškai pavargus darbe arba (ir) šeimoje. „Esu pernelyg pavargusi", – skundžiasi 35 metų juristė konsultantė ir dviejų vaikų mama. Jiedu su vyru, televizijos reporteriu, dirbančiu pamaininį darbą, vakarais visiškai išsunkti krinta į lovą, atsuka vienas kitam nugaras ir užmiega. Kartais jie ištisomis savaitėmis nepaliečia vienas kito.

Elgesį tyrinėjančio instituto apklausos duomenimis, daugiau nei 70 proc. visų vyrų ir moterų jau 1995 m. didžiausiu aistros žudiku įvardijo stresą. 1970 m. taip manė tik 10 proc. respondentų.

Atsižvelgiant į XXI a. pradžioje nuolat didėjantį išsekusių žmonių skaičių, galima daryti išvadą, kad beveik kiekvienas iš mūsų yra patyręs tokį laikotarpį, kai nepakeliamas kasdienis stresas visiškai sunaikina lytinį potraukį. Dėl to neprivalote būti karjeros siekiančia moterimi arba geriausia vadybininke. Kasdienė kova dėl išgyvenimo ir įvairūs reikalavimai atbukina jausmus ir seksualinį potraukį. Laiko stygius, įsipareigojimai, namų ruoša, profesinė veikla, vaikai, dalykiniai susitikimai, šūsnys dokumentų ir daugelis kitų veiksnių vargina taip, kad

mes nuolat esame pasirengusios atremti pavojus. Turime būti funkcionalios.

Evoliucinius procesus studijuojantys biologai šį laikmetį lygina su gyvenimu laukinėje gamtoje. Įsivaizduokite zebrą, kurį savanoje persekioja liūtas. Tą akimirką jam tikrai nekiltų noras poruotis. Patiriant stresą nervinė sistema būna labai įtempta: visas organizmas reikalauja bėgti arba pasirengti kovoti, į kraują išskiriama daugybė streso hormonų. Norint patirti malonumą reikia, kad į lytinius organus priplūstų kraujo, mes atsipalaiduotume ir būtume saugūs, turi pradėti veikti parasimpatinė nervų sistema. Kitaip stresas tiesiogine prasme trenks žemiau juostos.

Sumažinkite stresą!
Geismas netelpa į jokius darbo planus.

Pamėginkite drauge pasimėgauti laisvomis valandėlėmis. Išmokite nors trumpam atsiriboti nuo visų rūpesčių, išjungti mobiliojo telefono garsą ir džiaugtis su partneriu praleistu laiku gaminant valgį, klausantis muzikos arba lepinantis vonioje. Po tokių akimirkų geismas it geidžiamas svečias dažniausiai atsiranda savaime. Be poilsio pertraukėlių neįmanoma ne tik sėkmingai dirbti, bet ir atsidavus mylėti. Ne veltui dauguma vaikų pradedami savaitgaliais arba per atostogas.

*

Daugelyje įmonių, ypač JAV, būtina turėti sekso patarėją ir terapeutą, kurie išvargusiems vadybininkams rekomenduoja į savo darbotvarkę greta susitikimo su mokesčių patarėju, kontrolės tarnybos, banko ir kelionių bei mugių įtraukti konkretų mylėjimosi laiką. Jei konferencijos metu mobiliojo telefono ekrane staiga ima blyksėti širdelė, žinok, kad ir kas įvyktų, lygiai po dešimties minučių turi būti nusiteikęs meilei. Iš tikrųjų tai neįmanoma. Juk saulei neįsakysi, kada šviesti.

Bet kai ilgesnį laiką nejaučiate potraukio mylėtis ir jūsų santykiai pašlyja, reikėtų rimtai pamąstyti, kaip pakeisti dienotvarkę, tarkim, pasidalyti darbu su kolegomis, pasisamdyti namų tvarkytoją arba išmokti bent valandą medituoti ar dykinėti.

Gyvenimiškos situacijos, apkartinančios malonumą

Daugeliui moterų potraukis mylėtis nusilpsta, kai jos ilgą laiką neturi partnerio. Kuo ilgiau tas laikotarpis tęsiasi, tuo didesni trukdžiai, sulaikantys nuo nuoširdžių artimų santykių. Jos iš tiesų atpranta. Atgaivinti senus ryšius ne itin naudinga, o nauji santykiai mezgasi prastai, nes tenka aiškintis, o nesinori. Kai kurios moterys, ilgai gyvenančios užsidariusios „dramblio kaulo bokšte“, turėtų vengti pokalbių, prasidedančių nuvalkiota fraze: „Kuo jūs dirbate?“ Bet kokį vienišių atbaido reikalavimas iš karto iškloti visą savo gyvenimą. Kadangi vis tiek svajojama apie tikrąją meilę ir tobulus santykius, banalus vienos nakties nuotykis negelbsti nuo sumenkusio libido.

Patarčiau nesiliauti bendrauti su žmonėmis, atsiliepti į draugų kvietimus, lankytis darbo vakarėliuose. Mat niekada negali žinoti, kur sutiksi vyrą, kuris ir be pasiaiškinimų tave „atpažins". Namuose tokie atsitiktinumai vargu ar įmanomi. O jei nieko neradote, įsidėmėkite – atsisakymas nuo sekso taip pat netinkamas sprendimas.

Kartais libido sumažėja dėl fizinių priežasčių: tam tikrų ligų, hormonų sistemos sutrikimų, piktnaudžiavimo narkotikais arba alkoholiu, traumų arba tam tikrų vartojamų vaistų. Kartais potraukį sumažina vaistai nuo nėštumo. Koks paradoksas, juk moterys juos vartoja tam, kad galėtų nekvaršindamos galvos mėgautis meilės malonumais. Tokiais atvejais reikėtų pakeisti vaistus. Atminkite, kas beatsitiktų, būtinai konsultuokitės su savo gydytoju! Patirtos traumos, tokios kaip gaisras, karas, mirtis, avarijos arba išžaginimas, dažnai sukelia lytinės traukos sutrikimus. Įveikti juos galėtų padėti geras psichoterapeutas, nes lytinio potraukio sutrikimai lengvai išgydomi.

Sutinku, būna ir kitokių gyvenimiškų situacijų, slopinančių seksualinę aistrą: kai nėra deramos intymios aplinkos, tarkim, gyvenant studentų bendrabutyje arba pas uošvius, kur kambarių pertvaros labai plonos; kai šalia miega vaikai ar buvę sutuoktiniai, kartais net tada, kai šalia yra šuo, demonstruojantis savo „įnagį", vos tik šeimininkas „imasi reikalo". Kam patiktų lekuojantis, besiseiliojantis gauruotas „sugulovas", kuris, jei yra iš didžiųjų šunų, laukia su didesniu nei vyro lytiniu organu? Paprastai su tokiais iššūkiais galima nesunkiai susidoroti atviru, nuoširdžiu pokalbiu ir atitinkamomis priemonėmis.

Kitokie sunkumai kyla nėštumo metu. Čia pati gamta apsprendžia mūsų veiksmus (žr. 8 skyrių). Daugeliui porų tie devyni mėnesiai sukelia prieštaringų jausmų, kurie ne visada būna nuoseklūs. Mat nors moteris kartkartėmis labai nori sekso, dėl naujos gyvybės jaučiasi suvaržyta. Jos potraukiai nuolat kinta ir nėščioji labiau rūpinasi kūno procesais, nei šalia esančiu vyru. Neretai geismo rodyklė nusileidžia iki nulio. Tai gali labai nuliūdinti. Tačiau kuo nuoširdžiau šiuo laikotarpiu partneriai vienas kitą palaiko, tuo intensyvesni santykiai ir šviesesnė ateitis jų laukia, nepaisant šeimos padidėjimo.

Seksualinio geismo svyravimus galima paaiškinti logiškai. Sudėtingiau, kai partneriai puoselėja skirtingus meilės santykių lūkesčius, kai nesiderina cheminės reakcijos arba yra neįveikiami estetiniai nusistatymai.

Visiškai kitoks seksualinis stresas kyla tada, kai vyras kasnakt po kelis kartus reikalauja lytinių santykių (žr. skyriaus pabaigoje „Iš mano darbo praktikos"), o moteris negali šito įvykdyti. Ir neprivalo, jei toks „tvarkaraštis" jai sukelia pojūtį, kad užuot seksualiai patenkinama, ji stovi prie konvejerio. Kartais mažiau reiškia daugiau.

Dažnai nuomonės išsiskiria dėl pančių, oralinio arba analinio sekso. Jei moteris nenori būti supančiota ir maloniau jaučiasi viršuje nei seksualiai pažeminta, ji turi teisę atsisakyti. Jei mylintis analiniu būdu skauda, ji niekada nepatirs malonumo. O jei šlykštu čiulpti jo falą ir ryti spermą, nėra jokios priežasties tai daryti. Skyriaus pradžioje minėjau, kad pagrindinis sekso principas – norėti, o ne privalėti.

Pagrįstai ar ne, bet retkarčiais kai kurios intymios detalės mums kelia pasibjaurėjimą, tarkim, gyvaplaukiais apžėlę pečiai, kūno kvapas arba skysčiai, tokie kaip seilės, prakaitas ar sperma. Niekur neparašyta, kad visa tai mus turi žavėti. Nors remiantis nedidelio Groningeno universiteto tyrimo, atlikto su 90 moterų, duomenimis, seksualinis susijaudinimas mažina pasibjaurėjimo laipsnį. Kartais požiūris kardinaliai pasikeičia, staiga plaukuoti pečiai mus nepaaiškinamu būdu ima jaudinti, nedidelis pilvukas atrodyti labai seksualus, seilės mūsų bamboje labai erotiškos, o sperma ant krūtų kaip brangiausias jaunystės eliksyras.

Štai jums išvada – be seksualinio susijaudinimo viso to nebūtų. Todėl pasibjaurėjimo jausmas, kylantis intymiai bendraujant su vyru, labai retai tampa didžiuliu malonumu. Tačiau iš kur gali žinoti, kol nepamėginai. Kas nerizikuoja, negeria šampano! Bet jei ir po to nemalonus pojūtis lieka, turite nuoširdžiai prisipažinti: „Atleisk. Aš nenoriu!“ (Tik būkite malonios ir neišklokite visų detalių.)

Plaukuoti pečiai, prakaitas ir sperma: kas vieną moterį veda iš proto, kitą atstumia.

Šuolis į šalį: proga naujai meilei

Čia beveik kaip lengvojoje atletikoje: šokant į tolį arba darant trišuolį svarbu, kad nebūtų daug dulkių... Atsiprašau, kad nesujudintume daug smėlio. O šokant į aukštį arba su kartimi svarbu patogiai nusileisti ant čiužinio ir geriau nepaliesti kartelės. Nors šuolis į šalį nėra olimpinė sporto šaka, čia taip pat reikia panašių įgūdžių, o pasiekimai būna gana apgailėtini. Kas antra vokietė (vyrai taip pat) prisipažįsta vieną ar kelis kartus sukusi į šalį. Ir taip tikriausiai buvo pastaruosius šimtą metų. Holivudo žvaigždė Ma Vest (Mae West), garsi savo atvirais pasisakymais ir drąsiu požiūriu į seksą, jau 1930 m. teigė: „Sukant į šalį maloniausias yra įsibėgėjimas!"

Įsibėgėjimu ji tikriausiai vadino išankstinį jaudulį, uždrausto vaisiaus patrauklumą ir ekspedicijos į nežinią planavimą. Mat neištikimybė reikalauja tam tikro anonimiškumo. Ir gerai. Nes vieną kartą pasimylėjus vyrui nerūpi, ar esi ištekėjusi, kur dirbi, gyveni ir ar turi vaikų. Apie jį tu taip pat nenori nieko žinoti. Daugelis vyrų ir moterų tyčia stengiasi apsimesti kitu žmogumi, pasakoja išgalvotus gyvenimo faktus, net pakeičia išvaizdą.

Toks anonimiškumas saugo asmeninį gyvenimą ir drauge suteikia ypatingo erotinio patrauklumo. Vienos nakties nuotykis ir šuolis į šalį skiriasi tuo, kad pirmąjį gali sau leisti ir vienišas žmogus, o pasukti į šalį įmanomas tik žmonėms, kurie turi nuolatinį partnerį arba yra susituokę, tad, savaime suprantama, taip elgdamiesi rizikuoja. Mat išduotasis dažniausiai neabejoja gyvenimo partnerio lojalumu.

Nepaisant tvirtų partnerystės ryšių, į meilės nuotykį leidžiamasi dėl įvairių priežasčių: seksualinio nusivylimo, kasdienio nuobodulio, jausmo, kad partneriui tapai nebeįdomi, dėl netikėtų likimo smūgių ir asmeninių pasikeitimų. Tokiais atvejais noras patirti erotinį svaigulį, jaudinantį nuotykį ir pažadinti savo moteriškumą yra stipresnis už ištikimybės pažadą ilgamečiam partneriui. Tik jei tas nuotykis tęsiasi neilgai. Ekskursija į svetimas lovas, regis, jaudina daugybę žmonių. Kai interneto paieškos sistemoje surenki raktinį žodį „neištikimybė“, pasirodo 3 mln. puslapių. Dažniausiai tai anoniminių tyrimų agentūros, kurios reklamuojasi šūkiais: „Ne vien tik duona esame gyvi“, „Padedame lengviau pateisinti neištikimybę“ arba „Karšti pasimatymai Gnarenburge“. Internete rasite žemėlapį su vietelėmis, kuriose galima prisiglausti, visą šūsnį patarimų ir anonimines pokalbių svetaines, kuriose dalijamasi įspūdžiais.

Pasakysiu atvirai ir be moralizavimo: toks nuotykis tinkamu laiku ir deramos trukmės gali atgaivinti sustingusius santykius, tiesa, kol tai naudojama kaip priemonė tikslui pasiekti. Tokiais atvejais būtų daug naudingiau gyvenimo draugui nepasakoti apie nuotykį. Iš 50 proc. bent sykį neištikimų vokiečių, mažiau nei pusė prisipažįsta savo partneriui. Ir gerai. Nes labai nedaug žmonių iš tikrųjų atleidžia neištikimybę, dažniausiai po tokių prisipažinimų santykiai pašlyja ir nutrūksta. Todėl rimtai jus perspėju, kol neištikimybė neperaugo į rimtesnius santykius, laikykitės principo: kol nežinai, galvos neskauda! Vis dėlto negalima taip primityviai taikyti šios tai-

syklės. Nes kiekvienos poros santykiai skirtingi. Kai yra stiprus dvasinis ryšys, net vienas nukrypimas į šalį gali sugriauti artumo ir intymumo jausmus. Nesąžiningumas taip pat gali labai apnuodyti gyvenimą. Tad kiekvienas laisvas spręsti. Kai partnerius sieja artimas ryšys, kitas intuityviai pajunta neištikimybę. Moterys, bijančios atvirai nutraukti ryšį su partneriu, dažnai pasinaudoja prisipažinimu neištikimybe, tikėdamosi, kad gyvenimo draugas pats padarys išvadas.

Jeigu tikėsime statistika, moterys dažniau būna neištikimos nei vyrai. Tvirtinama, kad dideliuose miestuose yra daugiau galimybių tam įvykti. Iš tikrųjų kaimo vietovėse į šalį sukama gerokai dažniau. Internete galima rasti nemažai patarimų neištikimiesiems (dažnai visiškai kvailų): pradedama pamokymu, kad reikėtų nusimaudyti duše, ir baigiama įspėjimu, kad erotinių vaizdelių geriau nefotografuoti savo mobiliuoju telefonu. Tarsi tai nėra savaime suprantama. Bet vieną patarimą reikėtų įsidėmėti: neištikimybė santuokinėje lovoje yra tabu. Ir dar vienas, kurį žinojo jau mūsų močiutės: neleisk, kad tave užkluptų „proceso metu“! O beprasmiški atsikalbinėjimai, tokie kaip: „Čia nieko rimto“ arba „Mieloji! Tai neturi nieko bendra su tavimi!“ nė kiek nepadeda.

Neištikimybė yra eksperimentas su neaiškia pabaiga.

Ar sukimas į šalį yra partnerio išdavystė ir santykius pagyvinantis spyris, kiekvienas nuspręs asmeniškai. Kada prasideda neištikimybė? Nuo nekalto flirto su nepažįstamuoju bare, aistringo bučinio bendradarbių vakarėlio pabaigoje ar tik nuo aistringo sekso? Dievai jį žino. Iš pat pradžių derėtų išsiaiškinti, kodėl jūs ryžtatės sukti į šalį. Mat jūsų elgesį gali lemti santykiuose su partneriu glūdintys trūkumai (dėl kurių jūs pati iš dalies nesate kalta), galbūt juos galima ištaisyti kitais būdais.

Kartais itin padeda nuoširdus partnerių pokalbis. Nebūtinai apie norą sukti į šalį, šnekėkite apie tai, kas judu jaudina, ko norite, kaip jaučiatės. Šis patarimas tinka ne tik seksualiniams santykiams, bet ir kasdienėms problemoms spręsti. Tokie porų pašnekesiai tik tada prasmingi, kai kiekvienas kalba apie save nereikšdamas pageidavimų, be priekaištų ir kaltinimų. Jų metu ne tik daug kas paaiškėja, bet ir sukuriamas naujas artumo jausmas, kuris gali tapti labai erotišku. Kartais toks metodas tinkamesnis už neištikimybę – geriau pažįstame artimą žmogų ir atskleidžiame daugelį savo paties savybių. Nes kiekvienas iš mūsų yra daugialypis.

Daugelis šeimos patarėjų į vieną katilą sumeta tokias sąvokas kaip sukimas į šalį, neištikimybė ir svetimavimas. O juk juos skiria šviesmečiai! Sukimas į šalį dažniausiai būna anoniminis ir vienkartinis, neištikimybe galima vadinti ilgiau trunkančius paralelius santykius, intensyvius ir gana intymius. O štai svetimavimas yra tarsi įgimta žmogaus savybė, nepataisoma neištikimybė, kuri yra it „gero tono“ išraiška. Ištikimybės įžadas sulaužomas taip pat keliais būdais: trumpas nuotykis

gali atsitikti kiekvienam ir, kaip jau minėjau, pagyvinti užsistovėjusius santykius. Neištikimybė, dažnai trunkanti kelerius metus, veda prie dvigubo gyvenimo. Laikas slenka, o žmogus niekaip negali apsispręsti, kuris partneris jam svarbesnis.

Nuolat svetimaujantis žmogus įsitraukia į vis naujus seksualinius nuotykius su įvairiais partneriais, nepaisydamas nei ilgalaikio ryšio, nei santuokos. Tokiais atvejais reikėtų rimtai susimąstyti apie jo gebėjimą palaikyti nuolatinį ryšį.

8 NEIŠTIKIMYBĖS PRIEŽASTYS

Prieštvaninis instinktas

Akmens amžiuje vyrai, siekdami perduoti genus kuo gausesniam palikuonių būriui, savo urve stengdavosi sutelkti daugiau moterų. Nors tie laikai seniai praėjo, vyrai vis dar teisinasi, kad šis polinkis glūdi jų genuose. Beje, o kaip su moterimis?

Poreikis atsigriebti

Taip nutinka tada, kai susieina labai jauni ir turi itin mažai patirties su kitais partneriais. Tokiu atveju šuolis į šalį suteikia galimybę įgyvendinti nepatenkintus poreikius.

Nepriklausomybės išraiška

Ilgai trunkantys ryšiai mums dažnai apriboja laisvę patirti nuotykius. Mes jų ilgimės, o neištikimybė suteikia galimybę pabėgti iš kasdienybės gniaužtų. Tik nuspręskite, kiek nepriklausomi iš tikrųjų norite būti.

Malonumo troškimas

Kai partneris ne taip dažnai nori sekso kaip jūs, atsiranda troškimas tą poreikį patenkinti kitur. Toks veiksmas gali būti visai pateisinamas. Nors dažniausiai tokiu būdu tik bėgama nuo visiškai kitų poros santykiuose susikaupusių problemų.

Siekis tobulėti

Mes nuolat keičiamės. Net ilgalaikiai poros santykiai abu partnerius verčia keistis, nors nebūtinai vienodai. Retkarčiais neištikimybė reikalinga asmenybės vystymuisi. Tačiau tokie veiksmai gali sugriauti poros santykius.

Kerštas

Kartais tyčia planuojama, kad partneris sužinotų apie neištikimybę. Arba keršijama, baudžiama už neatidumą. Manoma, kad tai turėtų sužadinti pavydą. Tačiau toks elgesys gali sukelti atvirkštinę reakciją ir susilpninti pasitikėjimą.

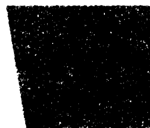
Norėdami padidinti savikliovą

Kai santykiuose vyrauja nuobodulys ir pilkuma, sukimas į šalį gali būti pagalbos šauksmas, prašymas skirti daugiau dėmesio. Tikimasi, kad išaugs pasitikėjimas savimi, bet šias problemas galima spręsti ir kitais būdais...

Profesinė paslaptis

Dažnas reiškinys – neištikimybė su kolegomis. Kai ištisas dienas bendrauji ir sprendi problemas, nustatytas profesinis atstumas gali sukelti erotinę trauką. Kolegų vakarėliai ir darbo susitikimai paskatina neplanuotus „viršvalandžius".

Iš mano darbo praktikos



1. Kiekybė vietoj kokybės

Mano 43 metų pacientės partneris prisipažino, kad jis kasnakt nori su ja mylėtis daugiau kaip aštuonis kartus. Dėl to moteris jaučia spaudimą. Kai pacientė atsisakė tokių įtemptų santykių, vyras ją paliko.

2. Dalybos

Į mano kabinetą kreipėsi 22 metų studentė, prašydama patikrinti, ar nėra makšties infekcijos. Jos draugė patarė kreiptis į gydytoją, kadangi jiedvi dalijasi tuo pačiu meilužiu. Draugė taip pat serga bakterine infekcija. Nė viena iš jų nežinojo, ar tas vyras turi kitų partnerių. Nors aš nenustačiau infekcijos, bet bičiulės išsiskyrė su vaikinu, kurio draugystė tapo pernelyg rizikinga.

3. Nemalonus šlapinimasis

Mano 34 metų pacientė prisipažino, kad jos draugą jaudina, kai ji apšlapina partnerį. Moteris teiravosi, ar tai pavojinga. Iš pradžių jai šis veiksmas atrodė nemalonus, po kiek laiko pakenčiamas, bet niekada nebuvo erotiškas. Tai, kas jam kėlė aistrą, naikino bet kokį moters geismą. Aš patariau daryti tik tai, ko ji iš tikrųjų nori. Ir atsisakyti, net jeigu vyras paskui ją paliktų.

4. Dviguba neištikimybė

38 metų pacientė sužinojo, kad vyras apgaudinėja ją su geriausia drauge. Ji išsiskyrė su vyru ir nutraukė draugystę. Vyras persikėlė gyventi pas draugę. Moteris ilgą laiką negalėjo susitaikyti su neištikimybe ir nesileido į jokias draugystes. Ji prarado du svarbiausius žmones, ir jos pasitikėjimas buvo smarkiai pažeistas.



8

GEISMO METAMORFOZĖS

Libido istorija

Jaunimas tiria bet kokia kaina

Ši istorija įvyko maždaug prieš dešimtį metų, Vakarų Holivude gyvenantis draugas važiavo Los Andželo gatve. Staiga autobusų stotelėje jis pastebėjo šokančią ir dainuojančią mažąją dukterėčią Šaron. Dvylikametė madingai supintomis kasytėmis segėjo trumpą sijonėlį ir mosavo raudona lakine rankine. Jis sustabdė automobilį ir prisėlino iš nugaros. Mergaitė dainavo itin populiarią pornografinio turinio repo stiliaus dainelę. „Žodžiai *fuck me!* tame tekste buvo patys nekalčiausi, – prisiminė vyras. – Mažylė su savo lakine rankine ir nešvankia dainele buvo puikus taikinys įvairiems pedofilams ir žagintojams." Vyras išsigando, skubiai pasodino mergaitę į automobilį ir nuvežė namo. Paklausta, ar ji supranta, apie ką dainavo, mergaitė atsakė: „Ne. Argi ne šauni dainelė?" Tad vyras iš lėto citavo kiekvieną eilutę ir nepagražindamas, nenutylėdamas net smulkiausių detalių aiškino, ką reiškia kiekviena frazė.

Aiškinamasis darbas pasitelkus muziką Šaron paskatino perdainuoti kitas daineles ir atkreipti dėmesį į savo seksualumą, o nesuprantamus posakius pasiaiškinti su vyresniaisiais.

Šis nuotykis galėjo baigtis ir kitaip. Šiuolaikinės žiniasklaidos įkvėpti jaunuoliai daug atviriau kalba apie seksą, tarsi viską suprastų. Tačiau jie dažniausiai žino tik iš lūpų į lūpas perduodamą informaciją ir tarškia kartodami kaip papūgos, kad nebūtų apkaltinti nežinojimu. Jų padėtis tokia dviprasmiška, kad nebedrįsta aiškintis arba pripažinti neturį jokio supratimo, apie ką kalbama. O kai ateina metas „imtis reikalo", jie dažniausiai yra nedrąsūs ir nežino, ko vienoje ar kitoje situacijoje iš jų tikimasi, kas teisinga, o kas ne.

Nepatyrusių jaunuolių organizme vyksta labai natūralūs procesai, kuriuos dar labiau apsunkina besikeičiančio kūno – savo ir aplinkinių – suvokimas ir staiga užplūstančios hormonų audros. Klasės draugas, užuot rašęs referatą, nei iš šio, nei iš to pradeda flirtuoti, o kine geriausias vyresniojo brolio draugas, užuot šlamštęs spragėsius, glosto sesers kelį. Paaugliai greitai susijaudina atradę savo ir kitų kūnus, tirdami erotinius piešinius ir išbandydami savo įtaką kitai lyčiai. Tai natūralūs procesai. Švelnios glamonės, karšti bučiniai persirengimo kabinoje, jaudinantis petingas vakarėlio metu – nepabandžius nieko neišmoksi.

Moterimis mus paverčia ne tik besikeičiantis kūnas, bet ir jausmas, kad esame jaunuolio (o kartais net kelių) seksualiai geidžiamos. Tuo metu užgimsta pirmapradis potraukis, kokio vėliau tikriausiai niekada nepatirsime. Jaučiame nepasi-

tikėjimą, nes nežinome, kaip šioje ką tik atrastoje teritorijoje turėtume elgtis, nes dar nepakankamai pažįstame savo kūną. Iš tikrųjų jaunos mergaitės, nepaisant daugelio seksualinio patrauklumo, būtent dėl jaunumo retai patiria pilnavertį orgazmą, tokį kaip vyresnio amžiaus moterys. Kad ir kaip būtų, pagrindinis principas – neskubėti. Iš tiesų daugelis paauglių pritaria šiai nuomonei.

Bendravimo pasiūlymai telefonu, erotiniai prisipažinimai per socialinius tinklus, sekso įrašai internete, necenzūruotos nuotraukos ir diskusijos per televiziją – nepaisant viso šito, o gal kaip tik dėl įvairiapusės ir nepagražintos tiesos apie seksą elektroninės žiniasklaidos džiunglėse, Vokietijos paaugliai pastaruoju metu pirmam kartui ryžtasi daug vėliau nei prieš septynerius metus. Tai patvirtina ir Federalinio sveikos gyvensenos centro studija „Jaunimo seksualumas". Tik 7 proc. mergaičių ir 4 proc. berniukų pradeda lytinius santykius nuo 14 metų. Prieš kelerius metus atitinkamai buvo 12 proc. ir 10 proc. Trečdalis visų septyniolikmečių tvirtina dar neturėję lytinių santykių. Ar dėl to jie atsilikėliai? Ar jau galima kalbėti apie erotinio abejingumo fenomeną? Jokiu būdu, tik jaunuoliai dabar yra daug sąmoningesni už ankstesnę kartą.

Laisvas, tolerantiškas auklėjimas ir nevaržomas aiškinimas mokykloje prisideda prie seksualine informacija perpildyto interneto ir seksas jaunuoliams tampa nebe toks paslaptingas. Šiame amžiuje toks aiškinamasis auklėjimas suteikia mažiau galimybių paslaptims ir draudimams. Du trečdaliai paauglių savo namus įvardija vieta, kur „tai įvyko", nes tėvai draugui ar draugei leidžia pernakvoti. Daugelis nori sekso, bet tik su

nuolatiniu partneriu. Vienos nakties nuotykiai ir erotinės dramos pasitaiko gerokai rečiau, nei patirdavo ankstesnės kartos. Šiais laikais, kai kas antra santuoka išyra, naujoji karta nepasitenkina vien slopindama spontanišką erotinę aistrą, ji pradeda ilgėtis stipresnių emocinių ryšių. Didžiulis krūvis mokykloje, laisvalaikio stresai, papildomas darbas ir kiti neramumai paauglius skatina rinktis nuolatinį partnerį kaip ramybės uostą, o ne nuolat besikeičiančių meilių jaudulį. 87 proc. visų merginų ir 82 proc. vaikinų yra pasirengę visapusiškai saugotis. Pirmoje vietoje minimi prezervatyvai, antroje – kontraceptiniai vaistai, trečioje – spiralė, o paskutinėje – hormoninės apsisaugojimo priemonės.

Iš dalies tai skamba bauginamai rimtai, bet tai apsaugo jaunuolius, kad už nekontroliuojamą aistrą nereikėtų gailėtis visą gyvenimą. Labai protinga branginti save tam vieninteliam.

Kuo intensyvesnė ir tikresnė pirmoji meilė, tuo tvirtesnis sukuriamas pagrindas kūniškiems ateities pojūčiams ir erotinei savikliovai, kad galėtume skirti, kas teisinga, o kas ne. Kartais atsisakymas gali būti lemtingas. Tai labai svarbu, kad išvengtume neigiamų seksualinių išgyvenimų. Kiekvienas turi teisę pasakyti „ne“, kad ir kokio amžiaus jis būtų: penkiolikmetis, šešiolikmetis ar septyniolikmetis.

Tik tada, kai labai geisdama ir iš visos širdies sakai „taip“, tavo įgyta patirtis (nesvarbu, ar jūsų ryšys išliks, ar ne) papildo malonumų lobyną. Mat pirmieji santykiai turi didžiulę įtaką tolesniems jausmams. Pirmos seksualinės patirtys, kurių metu nejautei pasitenkinimo arba buvai priversta, ateityje dažniausiai trukdo visiškai atsiduoti partneriui ir patirti orgazmą.

Mergaitėms, kurios gerai pažįsta savo kūną ir leidžiasi tik į tokius santykius, kurie priimtini jų kūnui ir sielai, – jei gerai saugosis – negali atsitikti nieko bloga. Net jei išsiskirs su pirmuoju draugu. Jaunystėje sukaupta erotinė patirtis tolesniame gyvenime taps dideliais procentais jūsų malonumų sąskaitoje.

Pirmoji seksualinė patirtis – erotinė gyvenimo mokykla.

Pasauliui vis negana: nuotykių troškimas ir karjera

20–30 metų moteris priima itin svarbius ateities sprendimus. Ji nuolat atsiduria kryžkelėse ir yra priversta rinktis vieną ar kitą kryptį: išsimokslinimą, studijas, profesiją, gyvenamąją vietą, dažnai ir visiškai kitokią socialinę aplinką. Šiuo gyvenimo tarpsniu energija dažniausiai iššvaistoma stengiantis įveikti naujus iššūkius. Tuo pat metu norisi sukaupti gyvenimiškos ir erotinės patirties. Todėl svarbiausia užduotis – atrasti save ir vietą pasaulyje. Kyla milžiniškas naujų tikslų, šalių, žmonių ir patirčių alkis. O galimybių gausa itin jaudina. Erotine prasme taip pat. Šiuo laikotarpiu neretai karštą atostogų romaną keičia vienos nakties nuotykis po siautulingo vakarėlio, šį ilgą laiką atstumtas garbintojas, partneris bendrabutyje arba retkarčiais pasirodantis draugas iš kito miesto. Svarbiausia, kad tik neįsipareigotume.

Dauguma tokio amžiaus moterų ypač ekstravertiškos, nes galimybių įsitikinti vyrams daromu poveikiu – per akis, kartais demonstruojant savo mergaitiškumą arba persikūnijant į *vamp* stiliaus moterį, kai kada – mamytę arba karjeristę. Ir galime išbandyti, kuris vaidmuo pačioms labiausiai prie širdies. Toks elgesys visiškai teisėtas ir padeda patirti naujų seksualinių malonumų. Laikydamosi principo malonumas ir jokio gailėjimosi (kiek užtikrina apsisaugojimo priemonės), mes rasime savo vietą visuomenėje, o jeigu pasiseks, ir kelią į įgimtus kūniškus instinktus. Patiriame, ką mums suteikia vyrai, išmokstame, kaip su tuo elgtis, ir sužinome, kas mums patinka.

Štai jums gana pragmatiškas patarimas: esant galimybių gausai, padeda klasikinis pasirinkimo principas – jei aš gerai nežinau, ko noriu, vadinasi, bent žinau, ko nenoriu. Galbūt jūs patirsite jaudinančių akimirkų Niujorke parodos metu užkulisiuose atsidavusi pačiam autoriui. Bet antras kartas tikriausiai būtų toks pat bevertis kaip paveikslo kopija. Mano bendraklasis, mokydamasis mašinų gamybos profesinėje mokykloje, labai aktyviai suko apie mane ratus: tai kviesdamas į kiną, tai vaišindamas gėrimais nedideliame bare. Jo dėmesys žavėjo, bet bučiniai trenkė mašinine alyva. Na jau ne! O kiek patyriau romantikos, kai nusileidus mažoje Karibų įlankos saloje pilotas pakvietė į naktinį pasiplaukiojimą. Sidabrinis mėnulis, milijonai spindinčių amebų jūroje, seksas paplūdimyje. Iš tikrųjų tos amebos buvo seksualesnės nei jis. Gero skrydžio! O paskui universitete meilikavimas su profesoriumi! Negrabus plekšnojimas ranka, sidabrinės

gijos barzdoje ir kandžios citatos. Kai taip mažai erotikos ir tiek daug intelektualių plepalų, protas diskretiškai liepia pasitraukti.

Būkite išrankios, ne kiekvienas romantiškas nuotykis duoda tai, ką žada.

Žinoma, galima beprotiškai įsimylėti ir užmegzti ilgalaikius santykius. Nors šiuo laikotarpiu tokiems ryšiams dažnai gresia rimtos problemos, kai vyras arba moteris pasirenka profesinį kelią, verčiantį juos gyventi atskirai arba neleidžiantį pasiekti tikslo, o jauni žmonės nėra tvirtai apsisprendę.

Vis tiek patariu pamėginti. Visos patirtys moteriai padeda rasti nuosavą erotinį tapatumą. Jei nepasiduosite šio laikotarpio atradimų traukai, vėliau gali kilti pavojų, kad visą gyvenimą norėsite atsigriebti, o tai turės pasekmių tiek santuokai, tiek šeimai. Moters gyvenime turi būti keli nepaprasti, siautulingi metai. Visuomenė labiau toleruoja tokį vyrų elgesį. Kaip liaudyje sakoma, vyras turi išsidūkti. Bet šiame emancipacijos amžiuje moteris taip pat privalo išsidūkti, kad žinotų, kas jai gyvenime ir meilėje svarbu. Gebėjimas bendrauti ir patyrimas praplečia supratimą, ko mes tikimės iš gyvenimo ir meilės, ir ko sekso srityje laukiame iš vyro.

Tad raskite galimybių, bet nepamirškite, ką darote ir kodėl. Argentiniečių rašytoja Estera Vilar (Esther Vilar) sako: „Moteris kontroliuoja savo seksualinius ryšius, nes mainais už

kūnišką aistrą ji gauna kai ką daug svarbiau." Vienos nori keliauti po pasaulį, kitos – įgyvendinti savo kūrybines svajones ar padaryti karjerą, daugelis trokšta turėti šeimą.

Seksas ir atžalos – ne visuomet vaikų žaidimai

Daugeliui moterų (ir vyrų) svarbiau už viską – svajonė apie ilgalaikius santykius ir gražią šeimą. Ir tokios svajonės nepavaldžios amžiui. Vienos tai žino jau 20 metų, kitos trisdešimties, o kai kurios suvokia tik perkopusios keturiasdešimtmetį. Tinkamo meto vaikams niekada nebūna. Lauk nelaukus. Jei esi labai jauna, dėl jų tenka nutraukti mokslus, jei sėkmingai darai profesinę karjerą, rizikuoji ją sugriauti, o jei per ilgai lauki, pradeda tiksėti biologinis laikrodis. Laimei, šiais laikais vy-

rai tokie emancipuoti, jog yra pasirengę apsiimti tėvystės rūpesčius, kad abu partneriai dalyvautų auklėjant vaiką ir galėtų tęsti savo profesinę veiklą. Švedijoje jau seniai toks požiūris savaime suprantamas, beje, darbdaviams taip pat.

Žinoma, neretai pasitaiko ir nepageidaujamų nėštumų. Tada jau gali kilti problemų. Bet mes čia kalbėsime apie vaikus, kurie buvo pradėti iš malonumo ir meilės. Net tada nėštumas gali sujaukti ir idealiausius santykius.

Kiekvienas kada nors pirmą kartą tampa mama arba tėčiu. Tai keičia dviejų žmonių santykius. Mat staiga atsiranda trečias žmogutis, daugelį metų reikalaujantis iš mūsų laiko, atsidavimo ir atsakomybės. Be to, kyla įvairių baimių, kad dėl nepatyrimo daug ką galima padaryti netinkamai. Nėštu-

mo metu taip pat pasikeičia erotika ir seksas. Dažniausiai tai lemia susiklosčiusi padėtis. Pirmą nėštumo trimestrą moterys dažniausiai nenori sekso, nes tuo metu labiausiai domina jų kūne vykstantys pasikeitimai. O kai nėščiosios organizme smarkiai padidėja estrogeno kiekis, tas perėjimo hormonas padidina sekso poreikį. Vyrai dažnai nedrįsta veržtis į „liūto urvą", trukdyti naujam pilvo gyventojui ir, didžiam moterų apgailestavimui, atsitraukia. O kūdikis labai saugiai plūduriuoja vaisiaus vandenyse kaip prabangiausio automobilio su daugybe oro pagalvių vairuotojas. Jis toli nuo sustandėjusios varpos, ir ši nieko jam nepadarys.

Beje, daugelis moterų tvirtina, kad dėl hormonų apykaitos ir ypatingo jautrumo, seksas nėštumo metu buvo įspūdingiausias. Taigi vyrams nėra jokios priežasties tvardyti savo geismą. Nes netrukus viskas gali smarkiai pasikeisti. Mat tapus tėvu potraukis gerokai sumažėja. Kai kurie vyrai, dalyvavę žmonos gimdyme, iš pradžių netenka noro suartėti. Kraujas, gleivės, atsidariusi gimda ir kitokios detalės ilgam išlieka atmintyje ir smarkiai pakeičia požiūrį į moterį. Kartais tai abiem būna labai naudinga, bet gali ir trukdyti bendrauti. Todėl labai normalu, kad po gimdymo stoja seksualinės abstinencijos metas.

Iš pradžių moterys visiškai nejaučia potraukio. Tai savaime suprantama, nes jų hormonų „ūkis" sutelkęs pastangas sukti lizdą ir auginti kūdikį, svariausią žodį čia taria žindymo hormonas prolaktinas (žr. 5 skyrių). O per artimiausias kelias savaites ar net mėnesius pasireiškiantis geismas greitai dingsta, tad tėvui reikėtų būti kantriam. Kai naujoje šeimoje žindymo, vystymo ir daugelio praktinių, gyvybiškai svarbių

užduočių karuselė baigia suktis, abu tėvai dažniausiai būna pernelyg pavargę. Naujagimis paprastai atsiima savo duoklę. Jei kai kurių mamų seksualinis šaltumas, prasidėjęs po gimdymo, tęsiasi per ilgai, reikėtų kreiptis į gydytoją. Vis dėlto dažniausiai hormonų apykaita susireguliuoja ir po kelių mėnesių viskas vėl grįžta į senas vėžias.

Kūdikis gali smarkiai lemti tolesnį tėvų gyvenimą. Dažniausiai vaikelis miega tame pačiame kambaryje. Vos jam suknerkus, tėčio ir mamos aistra kaip mat dingsta. Kai mažyliai jau miega gretimame kambaryje, nė kiek ne lengviau, nes jie ateina pasiglaustyti, paprašyti paskaityti arba pažaisti. Kam būtų malonu, jei vaikai užklumpa mylintis? Ir nė kiek ne lengviau žinoti, kad jie nesuvokia, ką matė. Dažnai nutinka panašiai, kaip kartą sarkastiškai rašė komikas Kordula Štratmanas (Cordula Stratmann): „Vaikystėje galvodavau, kad gretimame kambaryje skerdžiami arkliai. O ten viso labo mylėjosi mano tėvai!" Taigi tėvams dažnai daugelį metų lieka vien greitukai ištaikius laisvą valandėlę ar begarsiai veiksmai vidury nakties.

Mažų vaikų turinčių tėvų intymus gyvenimas dažnai primena parkūrą su nenumatytomis kliūtimis.

Tokios sąlygos verčia moteris, kurioms reikia ilgų paruošiamųjų glamonių ir pastangų sužadinti aistrą, prisitaikyti. Tačiau

tam tikras paslaptingumas taip pat būna erotiškas. Juk kai kuriomis glamonėmis net vaikų akivaizdoje (jie turi teisę žinoti, kad tėvai myli vienas kitą) galima parodyti, kad ateis metas, kai judu atsiduosite geismui. Tie ženklai sukelia laukimo džiaugsmą ir labai jaudina. Nesvarbu, kiek vaikų auginsite, svarbiausia, kad tėvai ir toliau liktų vyru ir moterimi, o ne tik tėčiu ir mama, kad jie mylėtųsi ir būtų laiminga pora. Nes kai tėvai vienas kitą myli, vaikai taip pat būna laimingi.

Kai vaikai paauga, paprasčiau pasidaro sukurti tam tikras taisykles, kurios užtikrintų intymią tėvų aplinką. Galima, tarkim, nustatyti, kad sekmadieniais tėvų negalima žadinti iki 10 val., o naktį vaikai „trukdo“ tėvams tik kraštutiniais atvejais ir, prieš atidarydami duris, būtinai pasibeldžia.

Vaikus galima reguliariai pasodinti priešais televizorių, išleisti pažaisti į sodą arba savaitgaliais nuvežti pas senelius. Retkarčiais tokių sprendimų reikėtų imtis (ir galima). Svarbiausia, kad jie išmoktų gerbti intymią tėvų aplinką.

Atžalos turėtų vertinti privatumą net tada – ar būtent tada, – kai vaikai jau budrūs paaugliai ir įtartinus garsus tėvų miegamajame suvokia tinkamai. Bet matyti jiems nebūtina. Tai turi likti asmenine vyro ir moters patirtimi. Vaikai tokiu atveju išmoksta, kad seksas yra gyvenimo dalis, apie kurią galima pasiteirauti, bet dalyvauti nepageidautina.

Daugelis tėvų klysta, prie vaikų atlikdami tik tėvo ir motinos vaidmenį, bet ne vyro ir moters. Toks elgesys neretai lemia, kad geismo trūkumas kompensuojamas nuošalėje, net ir esant idealiai šeimai. Tad patirkite su partneriu malonumą ir netgi stresų kupiname šeiminiame gyvenime raskite laiko

intymumui ar buvimui drauge. Nes ateis metas, kai vaikai išskris. Kas tada? Vaikai gyvens savo intymų gyvenimą, o tėvai nebeturės kada atsigriebti už prarastą laiką. Neleiskite, kad jums taip atsitiktų!

Vienišės gyvenimas be sekso – ne išeitis

Moterys, daug metų kopusios karjeros laiptais ar dalyvavusios įvairiose istoriškai svarbiose misijose, vieną dieną pamato, kad jų traukinys jau nuvažiavo. Daugybė ryšių dėl vienų ar kitų priežasčių nutrūko, o jos dar nepradėjo iš tikrųjų gyventi. Arba seksualinė patirtis buvo tokia liūdna, kad nebuvo tikslo ją tęsti. O kartais „tikrojo" taip ir nesutinki. Ir su kiekvienais vienatvės metais auga neryžtingumas, neleidžiantis imtis ko

nors naujo. Vokietijos statistikos departamento duomenimis, dabar šioje šalyje kas penktas žmogus yra vienišas. Tai maždaug 20 proc. gyventojų. Ir tas skaičius vis auga. Ypač didelis vienišų žmonių skaičius didžiuosiuose miestuose, tarkim, Berlyne yra daugiau kaip 30 proc. vienišų žmonių.

Įdomiausias jų pasiskirstymas pagal amžių. 18–34 metų vyrai ir moterys gyvena vieni, kurie išgali (vienam gyventi daug brangiau nei šeimai). Tarp jaunesnio ir vidutinio amžiaus žmonių daugiausia vienišų vyrų, o vyresnio amžiaus grupėje (45–50 metų) lenkia moterys. Beje, daugelis jų yra įstaigų ar įmonių vadovės arba dirba savarankiškai.

Negi tai rodo, kad sėkmingos moterys mažiau nori sekso? Jokiu būdu. Tik jos yra daug labiau patyrusios ir išrankesnės, to-

„MEILĖ YRA

ATSAKYMAS.

BET JOS

BELAUKIANT

SEKSAS UŽDUODA

KELIS VISAI

NEBLOGUS

KLAUSIMUS.“

WOODY ALLEN

dėl erotinių nuotykių neieško bet kur. Kai pasižvalgai interneto pokalbių svetainėse, iš karto pamatai, jog netiesa, kad vienišos moterys per 30 metų greitai ir lengvai gali patenkinti aistrą. Nors galimybių nemažai. Bet dauguma nori rimtų santykių. Kartais praeina keleri metai, kol atsiranda tinkamas žmogus.

Keisčiausia, kad reikalavimai tarpusavio santykiams ir tikrajam vyrui dažnai tokie dideli, jog galimi kandidatai verčiau patys pasitraukia, nes nujaučia, kad niekada neatitiks lūkesčių. Moteris, norėdama pateisinti savo vienatvę, randa daug argumentų (dėl saugumo arba didėjančios intymumo baimės).

Kaip rašė Bertoldas Brechtas (Berthold Brecht): „Aš rūpestingai patikrinu savo planą; jis gana didelis; jis neįgyvendinamas."

Be to, vienišą žmogų retkarčiais užklumpa baimė, kad „to" nė negalėtų padaryti. Atprato, kaip groti pianinu, ruošti suflė arba megzti kojines. Vis dėlto daugelis galėtų turėti apsčiai galimybių treniruotėms. Juk bet kokio amžiaus moteriai lengva susirasti kokį nors vyrą. Bet kas nori kokio nors? Juk ne kasdien važinėji traukiniu, net jei gyveni šalia geležinkelio. Taip jau yra, kad daugelis moterų iš prigimties neskiria malonumo nuo meilės (žr. 1 skyrių). Todėl vienišiems vyrams paprastai lengviau patenkinti erotinius poreikius pasimylėjus be jokių įsipareigojimų, o moterims vienos nakties nuotykis paprastai baigiasi nepasitenkinimu.

Įsivaizduokite, kad po vienos nakties nuotykio su atsitiktinai sutiktu vyru jūs visiškai atsipalaiduojate. Po šio nuotykio ryšys (laimei) nutrūko. Po mėnesio jūs sutinkate tą vyrą pašte perkantį pašto ženklus. Jis draugiškai linkteli. Bet jums

ši situacija labai nemaloni. Jums šlykštu prisiminti, kad „susidėjote“ su visiškai svetimu vyru. Ir ne todėl, kad esate uždara. O dėl to, kad moteriai seksas vis dar yra slapta žinia, labai asmeniška ir intymi. Todėl apie ją nenorima kiekvienam pasakoti. Ir nereikia.

Vis dėlto gyvenimas be sekso – ne išeitis. Bent siekiant išsaugoti ryšį su savo kūnu, vertėtų pasinaudoti emociniu alternatyviu pasitenkinimo būdu ir pasirūpinti, kad kūnas nekrūpčiotų nuo glamonių. Nes pamažu gali atsitikti, kaip pasakoja Francas Kafka (Franz Kafka): „Kuo ilgiau delsi, tuo svetimesnis tampi.“ Bet kaip sau padėti, jei ilgai gyveni vienas ir jau nesi tokio amžiaus, kai gali pasinaudoti atsitiktiniais santykiais? Masturbavimasis ne visada padeda. Svarbiausia savo gyvenimą pripildyti vyriškos energijos ir nesėdėti užsidarius „dramblio kaulo bokšte“ ar bendrauti tik su tokio pat likimo moterimis.

Susikurkite savo vyrišką haremą, neturintį nieko bendra su erotika: pasivaikščiojimų draugą, vyrą, su kuriuo galėtumėte ruošti valgyti ir pasišnekėti, dar vieną žaisti tenisą ar bėgioti, kitą dirbti sode. Suartėkite su savo kūnu mokydamosi tango mokykloje, per jogos užsiėmimus, dubens dugno raumenų gimnastikos užsiėmimus, tantrinį arba paprastą masažą, kurį galite sau leisti, kad pajustumėte artumą ir bendrystę. Bet tada geriau rinkitės masažuotoją vyrą – visai be jokių erotinių užmačių, tik tam, kad pasisemtumėte vyriškos energijos. Jei jums nepatinka atsitiktiniai vienos nakties nuotykiai, palaikykite šiltus santykius su vienu arba keliais gerbėjais (vyrų dėmesys niekada nekenkia).

> *Esate vieniša? Ne bėda! Palaikykite šiltus santykius su keliais gerbėjais, o retkarčiais leiskitės į niekuo neįpareigojančius nuotykius.*

Nemažai vienišų moterų, net neturėdamos jokių emocinių vilčių, įveikia vienatvės sunkumus pasitelkusios nieko neįpareigojančius lytinius santykius. Jos turi vyrą, kuris šiuolaikine kalba vadinamas *fuck buddy* – „dramgužis pasidulkinti". Tai toks vyrukas, su kuriuo per daug nesate artima, bet pakankamai gerai pažįstama, kad galėtumėte atsiduoti malonumams. Toks seksas beveik niekuo nesiskiria nuo mylėjimosi su nuolatiniu partneriu, tik nesukelia jokių pasekmių ir nėra toks nemalonus kaip lytiniai santykiai su nepažįstamuoju. Kartais pakanka vieno žodžio, nusiųsto SMS žinute: „Geidi?", kad kiek vėliau gautum teigiamą atsakymą. Esant tam tikroms sąlygoms, tai gali tapti puikiu būdu išreikšti savo norus.

Menopauzė: naujas laisvės pojūtis

Anksčiau menopauzė išstumdavo moterį iš seksualinio gyvenimo. Kodėl? Ar dėl to, kad šiame gyvenimo tarpsnyje nėra galimybės susilaukti vaikų? Taip, lytiniai santykiai netenka savo reprodukcinės funkcijos, bet argi nelieka emocijų, ilgesio ir erotikos? Tai visiškai neatitiktų malonumo principo reikalavimų. Be to, šiuo gyvenimo tarpsniu moterys pirmą kartą gali visiškai

laisvai išjausti savo seksualumą ir mėgautis be jokių kompleksų ar apribojimų. Moterys ir vyrai dabar gali pasinaudoti savo patirties lobynu ir pažįstamomis kūno galimybėmis. Pagaliau jokių mėnesinių, apsisaugojimo priemonių ir rūpesčių dėl vaikų – nesvarbu, jų niekada nebuvo ar jie jau išskrido iš namų.

Kaip tik todėl menopauzės metu moterų lytinis gyvenimas tampa labai intensyvus, jaudinantis ir laisvesnis nei jaunystėje. Tai patvirtina Getingeno universiteto atliktas tyrimas, kurio metu internetu buvo apklausta 60 000 žmonių nuo 20 iki 59 metų. Teirautasi apie seksualinį pasitenkinimą. Tyrėjas Matijas Horksas nustatė, kad moterys ir vyrai nuo penkiasdešimties daug intensyviau mėgaujasi kūniškais malonumais. Seksualiniai poreikiai ir jų patenkinimas seniai nebėra vien jaunimo privilegija. O kadangi vyresnioji generacija yra labiau nepriklausoma ir turi daugiau galimybių mėgautis, susikūrė sekso gurmanų karta – jie itin vertina „produktų" kokybę, „virtuozišką paruošimą" ir nepuola tenkintis greituoju maistu, kad numaldytų seksualinį alkį.

Gerai žinoma, kad menopauzės metu keičiasi moters hormonų santykis, bet geismas lieka. Nors ne visada. Daugeliui moterų menopauzė suteikia daugiau liūdesio nei malonumo. Menopauzės pradžioje didelė dalis moterų jaučia liūdesį, kad vienas jų gyvenimo knygos skyrius galutinai užverstas. Jos negali gimdyti vaikų, jaučiasi senos ir nepatrauklios. Kiaušidės pamažu stabdo lytinių hormonų gamybą. Mažėja estrogeno kiekis kraujyje, todėl blogėja lytinių lūpų ir makšties gleivinės kraujotaka. Dėl to ji tampa plonesnė, ne tokia elastinga ir sausesnė. Makštis sueities metu yra jautresnė, todėl gali kilti

deginantis skausmas. Be to, estrogenų trūkumas keičia makšties išskyrų sudėtį. Ji tampa lengviau prieinama bakterijoms ir grybeliui, dėl to gali kilti nemalonus niežulys ir skausmas (žr. 5 skyrių apie estrogeną).

Tačiau moteriai nebūtina su tuo taikytis, tereikia įsigyti kremo su estrogenais, tablečių arba žvakučių. Gali padėti gydytojo paskirta hormonų terapija. Galima estrogenus įtrinti į odą arba rinktis natūralius gestogenus, kurie turi gerokai mažesnį pašalinį poveikį. Jei nenorite vartoti hormonų, mylintis naudokite tepiklius. Sudrėkinti makštį ir išorinę intymią sritį padeda magnetų terapija, ją naudojant padidėja ir libido. Kartais paruošiamosios partnerio glamonės uždega daug didesnę aistrą. Net jei menopauzės metu makštis nėra tokia drėgna, tai dar nereiškia, kad esame mažiau sujaudinamos. Dėl to lytinis gyvenimas neturi baigtis.

Menopauzės metu organizmas gamina mažiau androgenų, tokių kaip testosteronas ir DHA. Iš tikrųjų tai vyrams priskiriami hormonai, vaidinantys svarbų vaidmenį moters malonumo pojūčiams. Jie atsakingi už aistrą ir spontanišką sekso poreikį (žr. 5 skyrių). Kai erotinis geismas dėl sumažėjusio androgenų kiekio nebepasireiškia, iš pradžių moteriai tai nėra labai svarbu, bet partneris dėl to dažnai jaučiasi atstumtas arba negeidžiamas. Kad hormonų stygius nenužudytų aistros, testosterono kiekį galima papildyti. Bet šį procesą turi kontroliuoti gydytojas, nes testosteronas gali sukelti rimtą pašalinį poveikį. Daug svarbiau su partneriu aptarti hormonų pasikeitimus, kad žinotų, kas su jumis darosi. Neretai pila karštis, dažna nuotaikų kaita

ir netikėtos ašaros. Bet nieko baisaus, kai abu žino, kas vyksta. Kūniško geismo pasikeitimas menopauzės metu ne tik reikalauja partnerio supratimo, bet ir sukuria naują intymumo lygį.

Klimaksas ne veltui graikų kalboje reiškia „pakopos“ arba „kritinis gyvenimo tarpsnis“. Šiuo laikotarpiu daugelis moterų suabejoja ligšiolinio gyvenimo prasme. Seksas su ilgamečiu partneriu joms atrodo pernelyg kasdienis ir nuobodus. Ne viena šeima skiriasi, nes vaikai jau užauginti, o erotinis artumas, regis, nebežada jokių jaudinančių nuotykių. Kita vertus, nors jautiesi dar jauna, veidrodis rodo smarkiai pasikeitusį kūną: plonesnius žilstančius plaukus, raukšlėtą veido odą, nukarusią pasmakrę, krūtis, nusvirusius pečius, celiulitą ant pilvo, kojų ir sėdmenų. Ir negelbsti jokia kosmetika ar sportas, nes senėjimo procesą vargu ar sustabdysi.

Vis daugiau vyresnių nei 50 metų moterų susiranda jaunesnius meilužius, kad jaustųsi geidžiamos ir patrauklesnės. Kad tokios priemonės veiksmingos, rodo mados dizainerės Vivjen Vestvud (Vivienne Westwood) santuoka su tiroliečiu Andresu Krontaleriu (Andreas Kronthaler). Tačiau dažniausiai tai nekompensuoja augančio švelnumo bei pasitikėjimo poreikio ir subrendusių reikalavimų tarpusavio santykiams. Tuo metu labai svarbu puoselėti savo moteriškumą, įvertinti senėjimo procesą ir rasti erotinę patirtį bei kompetencijas branginantį partnerį. Kitaip bus kaip vienai mano 55 metų draugei, kuri profesine prasme pasiekė aukštumų, tačiau kažkada prisiekė, jog niekada neturės lytinių santykių su vyru, vyresniu nei 40 metų. Išskyrus kelis intymius nuotykius, jos troškimas turėti pilnavertį asmeninį gyvenimą neišsipildė.

Todėl penkiasdešimtmetėms patarčiau nesidairyti partnerio „mokyklos kieme“, tai apsaugos nuo iliuzijų, kurios greičiausiai nei kūniškai, nei dvasiškai niekada neišsipildys. Net jauni meilužiai negali sulaikyti menopauzės ir dėl per mažos gyvenimiškos patirties negebės tinkamai įvertinti brandesnės moters intymumo, intelektinio bendravimo ir seksualinio pasitenkinimo troškimo, o ką kalbėti apie paramą susvyravus pasitikėjimui savimi arba erotiniu pasitenkinimu. Nes, nepaisant amžiaus skirtumų, į porą sueinama tada, kai vienas kitą vienodai gerbia ir vertina. Kai šiame gyvenimo tarpsnyje partneriai lieka ištikimi ir stengiasi įsiklausyti į kito pageidavimus, geismą galima atgaivinti ir patirti iš naujo.

Net su raukšlelėmis aplink akis ir celiulitu, kad ir seksualiai susijaudinus makštis ne taip sudrėksta kaip anksčiau, jūsų pasitikėjimas savimi ir patyrimas gali būti itin erotiški (o gal būtent todėl) ir net menopauzės metu galima patirti ypatingą ilgalaikį seksualinį jausmą. Kiekvienas laikas yra gražus: dabar jums nebereikia sukti galvos dėl vaikų, šeimos, darbo arba partnerio, nes svarbiausi tik jūsų norai. Turite teisę savo intymų gyvenimą kurti be jokios rizikos, taip, kaip visada norėjote. Todėl menopauzė nėra pabaiga, o veikiau puiki galimybė pasukti gyvenimą teisinga linkme arba pradėti naują tarpsnį. Be to, moterys šiais laikais daug ilgiau lieka jaunos tiek dvasia, tiek kūnu. Netgi labai garbaus amžiaus moteris gali spinduliuoti seksualumu ir moteriškumu.

Kuo vyresnė, tuo šaunesnė:
vyresnio amžiaus moteris dažnai turi galimybę gyventi laisviau nei ligi tol.

Brandus seksas: intymumas be tabu

„Senatvė – ne bailiams“, – sykį pareiškė Holivudo žvaigždė Beta Devis (Bette Davis). Ir ji buvo teisi. Daugybę amžių seksas po šešiasdešimties buvo laikomas tabu. Tik pastaruoju metu žiniasklaida pradėjo pasakoti brandaus amžiaus žmonių meilės istorijas, išpildžiusias tiek dvasines, tiek erotines jų svajones. Aišku viena: mes visą gyvenimą liekame geidulingi, turime seksualinių fantazijų, poreikių ir svajonių. Naujausių tyrimų duomenimis, tarp 75 metų žmonių 61 proc. moterų ir 58 proc. vyrų reguliariai jaučia seksualinį geismą. Ar jį galima patenkinti, priklauso nuo gyvenimo būdo, turimo ar nesamo partnerio ir sveikatos.

Vyrams lengviau nei moterims, net garbaus amžiaus jie gali tapti tėvais, kaip Holivudo žvaigždė Nikas Noltė (Nick Nolte) tėvu tapo 66 metų, dailininkas Pablas Pikasas (Pablo Picasso) – 67 metų, TV vedėjas Žanas Piutcas (Jean Pütz) – 74 metų, o aktorius Entonis Kvinas (Anthony Quinn) – net 81 metų. Tėvystės džiaugsmas vyresnio amžiaus vyrus paprastai aplanko tik santykiaujant su jaunesnėmis moterimis, galinčiomis gimdyti. Džiaugiamės dėl jų. Deja, moteris po

menopauzės visiškai netenka šios funkcijos. Vis dėlto vaikai jau suaugę, galbūt yra anūkų, tad kam viską pradėti iš pradžių. Juolab kad jaudinanti aistra partneriui per daugybę metų beveik ištirpo. Vis dėlto daugelis moterų po ilgos nedžiuginusios santuokos, dažnai net po vyro mirties, ryžtasi naujiems ryšiams visiškai kitaip suvokdamos savo poreikius. Kiekviena moteris turi galimybę išsamiai analizuoti savo gyvenimo patirtį. Ji prieš nieką neprivalo atsiskaitinėti ir turi žinoti, kad pradėti naują gyvenimą niekada nevėlu.

Ar girdėjote apie žydų porą iš Niujorko, kuri, sulaukusi 85 metų, susirado rabiną ir pareiškė: „Norėtume skirtis." Rabinui pasibaisėjus, kad po tiek metų priėmė tokį sprendimą, sutuoktiniai atsakė: „Norėjome palaukti, kol vaikai mirs." Sutinku, truputį makabriška, bet parodo, kokios gali būti pasekmės, kai manai, jog ir senatvėje privalu atsiskaitinėti prieš šeimos narius. Iš tikrųjų, remiantis M. Horkso tyrimų rezultatais, šiais laikais 75 metų žmonės skiriasi dvigubai dažniau nei prieš 10 metų.

Ypač moterys. Jos atsisako netenkinančios santuokos ir vietoj auksinių vestuvių renkasi laisvę. Tiesą sakant, didžioji senjorų dalis jaučiasi daug jaunesni, nei rodo jų amžius. Šis fenomenas vadinamas *down-aging*, jis daro didžiulę įtaką ekonomikai, visuomenei ir kultūrai. Ir nenuostabu, dabar mes gerokai ilgiau dirbame nei anksčiau, dažnai netgi turime daugiau pinigų laisvalaikiui nei mūsų vaikai, mūsų nespaudžia mintys, kaip išlaikyti šeimą, nejaudina profesinės ambicijos. Fizinę formą mes palaikome žaisdami golfą, keliaudami, slidinėdami ir plaukiodami, mieliau vilkime „Chanel" ar „Ralph

Lauren“ kurtus drabužius, o ne klostuotus sijonus ir darbinius chalatus, su malonumu dažome plaukus ir nevaikštome niūriai pražilusios. Statistika šį reiškinį vadina sidabrine seksualine revoliucija. Kaip juokaujama, ir žilaplaukis gali eiti į medžioklę!

Ilgą laiką garbaus amžiaus lytiniai santykiai buvo tabu. Dabar taip nebėra. Tai parodo tokie filmai kaip Andreso Dreseno (Andreas Dresen) „Devintasis dangus“, miela istorija apie pagyvenusių žmonių lytinį gyvenimą. Kanų kino festivalyje jo premjerą lydėjo ovacijos. Režisierius parodė, kad mūsų visuomenėje net vyresnio amžiaus žmonės turi teisę į kokybišką gyvenimą, meilę, seksą ir švelnumą. Artumas ir pasitikėjimas vaidina svarbesnį vaidmenį už laukinį seksą ir akrobatinius eksperimentus. Juk gyvenimui persiritus į antrąją pusę, moteriai tenka akis į akį susidurti su retėjančiais plaukais, raukšlėta oda, dvigubu pagurkliu arba riebalais ant pilvo. Ką jau kalbėti apie nusmukusią gimdą, sausą makštį ir susilpnėjusius dubens dugno raumenis.

Ir vyrai po 60 metų nebėra didvyriai. Erekcijos sutrikimai, riebalų klostės, padidėjusi prostata arba stuburo išvaržos neleidžia visiškai atsiduoti seksui. Kaip moteris nenoriai prisipažįsta, kad su pesaru makštyje treniruoja dubens dugno raumenis, taip vyras tikriausiai nutyli, kad retkarčiais nusiperka viagros. O gal ir ne. Nes „naujuoju“ gyvenimo tarpsniu nėra priežasties nutylėti, kad vyras yra toks, koks yra. Ir jei abu partnerius sieja pasitikėjimas, atsiranda pavydėtinas artumas ir didžiausias malonumas. Arba, kaip sakoma: „Senatvė neapsaugo nuo kvailumo.“

Iš mano darbo praktikos



1. Geriau pabandyti

66 metų vyras telefonu pasiteiravo, ar jo žmonai būtų pavojinga, jei oralinio sekso metu ši nurytų spermos. Jiedu abu buvo pensininkai ir norėjo mėgautis seksualiniu gyvenimu. Pirmą kartą po 30 metų santuokos pamėgino oralinį seksą, ir jiems patiko, bet vyras baiminosi, kad žmonai kas nors neatsitiktų. Štai jums tinkamas mano aptartos temos pavyzdys.

2. Nežinojimo mastas

Sykį per paskaitą apie seksualumą ir apsisaugojimo priemones kelios maždaug 12–14 metų mergaitės paklausė apie įvairius varpos imitatorius ir sekso žaisliukus, ar jie nekenkia moters ciklui. Panašių klausimų išgirstu gana dažnai. Atrodo, kad tokio amžiaus mergaitės žino viską. Tačiau apie tokį elementarų dalyką kaip moteriškas seksualumas neturi jokio supratimo.

3. Pasaugok save tikrajam

Konsultacijoje apsilankė 23 metų studentė, kuri buvo nekalta, kol sutiko dabartinį draugą ir pirmą kartą pasimylėjo. Jiedu patyrė nepakartojamą išgyvenimą, abu buvo labai laimingi ir netrukus ketino tuoktis. Mergina aiškino, kad lig tol nerado savo išrinktojo, o mylėtis su bet kuo nenorėjo. Nors draugės ją vadino senmerge arba atsilikėle, ji savo įsitikinimų neatsisakė. Dabar ši jauna moteris gyvena pilnavertį lytinį gyvenimą ir yra laimingesnė už daugelį draugių.

4. Susikurk naują gyvenimą

Mano 43 metų pacientė santuokoje buvo labai nelaiminga. Jiedu su vyru jau seniai nesimylėjo, o kai suartėdavo, moteris niekada nepatirdavo visiško malonumo. Kai vyras paliko ją dėl kitos, ji įsimylėjo gerokai jaunesnį. Su juo moteris ne tik fantastiškai mylisi, bet ir patiria švelnumą, kokio lig tol nebuvo išgyvenusi.

5. Sekso nebuvimas – ne išeitis

33 metų pacientė jau seniai nesimyli, nes vaikai nuolat miega sutuoktinių lovoje. Vyrui, regis, tai netrukdo, o ji pati jaustųsi bloga mama, jei vaikus iškeltų miegoti kitur. Be to, jiedu su vyru niekada neištaiko bent poros laisvų valandų geram seksui. Aš jai patariau skirti vyrui pasimatymus kitose vietose. Jei ir tai nepadės, vadinasi, jų santykiams kažkas negerai. Vaikai yra šeimos dalis, bet jie neturi dominuoti.

6. Malonumas be atgailos

55 metų pacientė prisipažino, kad nuo tada, kai prasidėjo menopauzė, ji itin dažnai mėgaujasi seksu: jokių apsisaugojimo priemonių ir baimių pastoti. Nors daugelis jos bendraamžių atsisako šio malonumo, ji su partneriu galėtų mylėtis be atvangos. Ir tai padeda pašalinti taip vadinamosios vidurio amžiaus krizės padarinius.

9

KAIP PATIRTI MALONUMĄ

Galima ir kitaip

Gėda: apie plaukuotas vieteles

Plaukuota ir karšta? Deja! Pasak skustuvų gamintojų, 75 proc. vyrų patinka, kai partnerės bikinio zona gražiai apskusta. Trečdalis jų norėtų, kad būtų nuskusti visi plaukai. Gyvenimo stiliaus žurnaluose jau galima rasti ne tik galvos, bet ir gaktos plaukų šukuosenų pavyzdžių. Jei dar nė karto apie tai negirdėjote, apsilankykite depiliacijos vašku studijose ir jus išmokys. Ten parodys intymių šukuosenų pavyzdžių. Įsidėmėkite, tai ne galvos šukuosenų studija, o kalba eina apie šukuosenas žemiau juostos.

Populiariausia, kai gaktos plaukai kruopščiai suformuojami trikampiu: viršuje plačiau, apačioje sueina į smailumą. Sako, labai erotiškas Bermudų trikampis, kuriame jau paskendo ne vienas drąsuolis. Visuomenės apklausos duomenimis 72 proc. respondenčių renkasi individualius neįprastos formos kirpimus. Itin mėgstamas taip vadinamasis „nusilei-

dimo takas“ arba dvi lygiagrečios linijos su viduryje paliktu taku „lėktuvui“, arba viena siaura linija (paprasčiau padaryti). Madinga palikti siaurą strėlės formos rėželį, kur smaigalys nukreipiamas žemyn. Plaukuotoje dalyje galima išskusti skersą dryžį arba partnerio vardo raidę. Pažvelgęs į kelnaites, kuriose toks kirpimas, partneris iškart supras, kad tai kvietimas. Taip nedarykite, jei dažnai keičiate meilužius! Nes reikės laukti, kol plaukai ataugs ir bus galima išskusti kito meilužio vardą.

Gaktos plaukai – dar viena kūrybos sritis.
Net ir šioje vietoje fantazijai nėra ribų.

Labai romantiškas kirpimas – drugelis, kurį galima priversti

plazdėti, jis žaismingai veda prie nektaro lobių. Paprasčiausia ir beveik taip pat romantiška išsiskusti širdutę – paslėptą meilės įrodymą. Ypač jaudina, kai tokį kirpimą vietoj įžanginių glamonių padaro partneris. Gali būti itin erotiška, kai jis priglaudžia skustuvą prie gaktos ir truputį papeša plaukus. Net jei yra puikiai įgudęs, jis galbūt pasakys: „Ak, aš tau įpjoviau“, ir priglaus lūpas prie jūsų lytinių lūpų it stabdydamas menamą kraują.

Dabar labai paplitusi mada visiškai nuskusti intymiąją sritį. Ir nelieka jokių rūpesčių dėl šukuosenos. Ne veltui toks kirpimas vadinamas *Hollywood cut.* Galbūt todėl, kad žvaigždėms taip patinka, arba dėl to, kad drovioji Amerika skusdama plaukus mėgina paneigti ir išnaikinti gyvulišką žmogaus

prigimtį. Štai kodėl naikinamas miškas, bet Didysis kanjonas taip pat yra gamtos dalis.

Dabar leidžiami pinigai ir dedamos pastangos kuo stilingiau suformuoti gaktos plaukus. Plaukelius galima patrumpinti, iškarpyti, nuskusti, depiliuoti, epiliuoti, auginti arba dažyti. O elektrinių ir paprastų skustuvų, depiliacinių kremų, vaško juostelių ir kitų priemonių pasirinkimas milžiniškas, įvairios depiliavimo vašku arba cukrumi studijos dygsta kaip grybai po lietaus. Ne veltui žmonių poreikis gražinti intymią sritį sukūrė milijardinę industriją, drauge su augančiais plaukeliais kyla ir apyvarta.

Kad ir kokie būtų sudėtingi šio žaidimo reikalavimai, vis dėlto geriau leisti tai daryti profesionalams, nes pačiai galima susižeisti. Ypač reikėtų vengti kirpti nagų žirklutėmis. Naudojant paprastą skustuvą dažnai maži iškilimai ir pigmentinės dėmes nuskutamos iki kraujo, ką jau kalbėti apie itin jautrių lytinių lūpų priežiūrą. Be to, specialioje studijoje padaryta depiliacija daug patrauklesnė už pačios atliktą prieš veidrodį.

Pastaruoju metu intymias vietas ėmė skusti ir vyrai. Naidželas Barlėjus (Nigel Barley), britų antropologas ir knygų autorius, be kita ko, tyrinėjantis intymios srities priežiūros istoriją, viską mėgsta išbandyti savo kailiu. Sykį jis parduotuvėje pamėgino įsigyti elektrinį skustuvą (veidui). Pardavėjas sąmokslininko išraiška padėjo ant prekystalio prietaisą, kuris truputį priminė sunkų revolverį ir paaiškino, ką vyras juo gali padaryti ten, apačioje. Bet barzdos plaukus šis prietaisas taip pat skuta! „Moterims tokie dalykai patinka“, – garsiai paaiškino

pardavėjas. Kai vyras neprižiūri savo intymios srities, tai rodo, kad jis laiko save seksualiai nepatraukliu arba šioje srityje nebėra aktyvus.

Pardavėjas jam šnipštelėjo, kad prižiūrėta „3 dienų barzda" suteikia tikro eržilo įvaizdį, itin jaudinantį moteris. „Ką? – paklausė N. Barlėjus. – Ar mano užpakalis turi atrodyti kaip Deivido Bekhemo (David Beckham) veidas?" Pardavėjas jį nuramino. Esama ir kitų būdų. Jauni vyrai intymią vietą ypač mėgsta padailinti „Čaplino ūsiukais" arba „Mohikanu". Priblokštas kultūros istorikas išėjo iš parduotuvės. Nežinia, ar jis nusipirko barzdaskutę.

Gerai žinoma, kad intymios vietos plaukai nuo civilizacijos pradžios vaidina svarbų kultūrinį ir socialinį vaidmenį. Yra tautų, kurios kūno plaukuotumą demonstruoja kaip lyties požymį, tačiau kitose kultūrose siekiamybe laikomas visiškai neplaukuotas kūnas. Jau senovės Egipte moterys dėdavo daug pastangų, kad gaktą palaikytų visiškai pliką. Musulmonų kultūroje intymių vietų depiliacija laikoma religine pareiga, o Azijos tautos gaktos plaukams leidžia laisvai stirksoti. Šiais laikais toks įprotis turi ir aktualų atspalvį, mat jei pornografinėse nuotraukose ir filmuose lytinės lūpos ir visa kita pridengta plaukais, galima išvengti cenzūros. Kita vertus, Azijos šalyse gausus intymių vietų plaukuotumas vis dar laikomas moteriškumo ir vaisingumo simboliu. Japonijoje moterys, apačioje turinčios kiek retesnius plaukus, tokią šukuoseną puošia iš galvos plaukų pagamintais šinjonais, vadinamais „nakties gėlėmis".

O štai Šiaurės Amerikos indėnai nuo seno su šaknimis (tiesiogine prasme) išrauna tuos „gyvuliškumo požymius“, nors jiems nieko nereiškia žiauriai nuskalpuoti priešus ir skalpus padovanoti savo žmonoms. Anksčiau dakotų genties moterys savo vyrams ir broliams siūdavo drabužius su savo gaktos plaukų kuokšteliais, turėjusiais juos apsaugoti, toks drabužis priešams rodė dakotų tvirtybę ir seksualinį pranašumą.

Lemtingą poveikį XIX a. Europoje padarė Gustavo Kurbė (Gustave Courbet) paveikslas „Pasaulio ištakos“, atvirai demonstruojantis intymią moters sritį ir gaktos plaukus. Šis paveikslas 1866 m. sukėlė skandalą, apie jį diskutuojama lig šiol. Tai buvo ir žinomo meno istoriko bei filosofo Džono Raskino (John Ruskin) laikai. Jis prisipažino, kad nuogos žmonos vaizdas su visomis plaukuotomis vietelėmis pirmąją santuokos naktį (iki vestuvių buvo draudžiama lytiškai bendrauti ir žiūrėti į neapsirengusią moterį) jį taip sukrėtė, kad vargšelis pabėgo. Vėliau santuoka buvo anuliuota. Garsus moterų numylėtinis poetas lordas Baironas, gyvenęs tuo pačiu laikmečiu kaip Dž. Raskinas, regis, tokių bėdų neturėjo. Jo archyve saugoma daugybė nuo laiko pageltusių, išblukusių moterų rašytų laiškų su mažučiais, dažniausiai kaspinėliais papuoštais plaukų kuokšteliais, ir nebūtinai galvos.

Įvairūs dokumentai liudija, kad nacionalsocializmo laikais moteris buvo laikoma „gamtos reiškiniu“. Štai kodėl aktorė Keitė Vinslet (Kate Winslet), filme „Skaitovas“ atlikusi koncentracijos stovyklos prižiūrėtojos Anos Šmic vaidmenį, tą vietą turėjo prisidengti šinjonu. 1968 m. revoliucijos „gėlių vaikai“ taip pat ne itin rūpinosi intymios vietos šukuosena.

Tad aktorei Sienai Miler (Sienna Miller), filme „Hippie Hippie Shake“ vaidinančiai intymią sceną, gaktos plaukus patankino kompiuterine technika. 2007 m. Vienos spaudos menininko Džeraldo Cano (Gerald Zahn) sukurta vaizdo instaliacija „Plaukuoti monstrai“ švelniai pašiepia XX a. septintojo dešimtmečio laisvą meilę.

Kaip liudija istorija, kiekviena intymios vietos plaukų mada, tiek nepraeinamos džiunglės, tiek dykumos plynė, turi paaiškinimą. Kartais intymios vietos šukuosena daroma dėl kultūrinių, kai kada religinių, o kartais dėl mados paskatų. Retkarčiais ji pasirenkama dėl amžiaus. Jaunystėje gausus plaukuotumas skelbia seksualinę brandą, o vyresniame amžiuje pražilę plaukai žemiau juostos gali suduoti smūgį būtent ten. Ir visai nesvarbu, paliksite juos vešlius, išskusite linijas ar nudažysite žaliai, niekada nesikeis viena: vyrai ir moterys visada maloniai leis laiką.

Noras paišdykauti: varpos imitatoriai, žiedai intymiose vietose, meilės rutuliukai ir kt.

„Žaislas iš pradžių suteikia pasitenkinimą savo išvaizda, o paskui jau džiugina jį naudojant“, – tvirtino pedagogas Žanas Polis Levana (Jean Paul Levana). Abejoju, ar jis turėjo omenyje sekso žaisliukus. Iš tikrųjų šiuo metu įvairios išvaizdos ir paskirties žaisliukų suaugusiesiems rinka milžiniška. Jau seniai nebūtina apsimuturiavus, kad niekas nepažintų, spūdinti į aptriušusią sekso prekių parduotuvėlę. Juos galite išsirinkti

moderniose parduotuvėse kaip madingą papuošalą, rankinę ar beprotiškai brangius aukštakulnius ir išdidžiai pakėlusios galvą žygiuoti prie kasos. Madingos spalvos, kruopščiai parinkta medžiaga ir naujoviškas dizainas tuos dalykėlius paverčia prabangiais aksesuarais, paįvairinančiais lytinį gyvenimą. Pasirodžius knygai „Penkiasdešimt pilkų atspalvių“ vis daugiau vyrų ir moterų savo miegamajame įrengia „žaidimų kambarį“ su žaisliukų rinkiniu, kurie seksą paverčia – vienam arba abiem – dar labiau jaudinančia patirtimi.

Jau praėjo laikai, kai buvo pardavinėjami į akį krintančios varpos formos, nepatrauklios spalvos guminiai falo imitatoriai ar vibratoriai. Šiais laikais jie primena dekoratyvius aksesuarus, kuriuos garsios moterys nešioja kaip kaklo papuošalą arba įsideda į rankinę greta pudrinės ir mobiliojo telefono. Todėl dabar gaminami akių tušo arba lūpdažio formos vibruojantys žaisliukai. Linksmos moterys gali rinktis žaisliuką kiškutį su priklijuotomis akytėmis arba cypiančią spalvingą antytę, būna žaislų, papuoštų blizgučiais ir plunksnomis.

Kai kuriuos vibratorius galima reguliuoti nuotoliniu pulteliu, kad ir vyras galėtų dalyvauti žmonos pasilinksminimuose. Pasak statistikos, Vokietijoje kas šešta vyresnė nei 18 metų moteris turi vibratorių, 35–55 metų amžiaus – kas trečia (o gal ir daugiau). Tikriausiai šis skaičius gerokai didesnis. Ne viena moteris mylėdamasi su partneriu kaip papildomą dirgiklį naudoja varpos imitatorių arba vibratorių. Kai kurios drovisi juos naudoti, kad vyras nepagalvotų, jog yra nepakankamai geras. Tačiau visos šeimos skirtingos. Būna atvejų, kai pasitelkus „papildomą partnerį“ vyras jaučiasi laisviau, žais-

liukui palikdamas rūpintis orgazmu. Tai gali teigiamai veikti abiejų partnerių malonumo kreivę.

Kai kurios vienišos moterys erotiniam pasitenkinimui pasiekti naudoja vibratorių. Šis žaisliukas išlaisvina nuo bereikalingo aiškinimosi po vienos nakties nuotykio. Viena mano draugė prisipažino, kad įsigijo vibratorių, nes masturbuodamasi nepasiekia orgazmo. Išauklėtai katalikiškoje mergaičių mokykloje jai buvo įteigta, kad „ten, apačioje" liesti nedora. Bet erotinės patirties poreikis liko. Vienos kažkada bandė save jaudinti stipria vandens srove, kitos morka. Nuosavi pirštai buvo tabu. Todėl vibratorius toks svarbus moters nepriklausomybei. Be to, sekso žaisliukai gali paįvairinti intymų dviejų žmonių gyvenimą.

Erotinių žaisliukų įvairovė – tokia pat kaip seksualinės žmogaus fantazijos. O išradimai elektroninėje, skaitmeninėje

ir sensorinėje srityse suteikia daugiau malonumo nei paprasti mechaniniai žaislai. Yra sukurti minkšti silikoniniai liežuvėliai, kurie judėdami ratu puikiai atkartoja oralines glamones. Jie trimis greičiais stimuliuoja varputę (klitorį) ir sukelia nepakartojamą orgazmą. Universalus stimuliatorius poroms *We vibe* primena kosmines ausines, jis dedamas vyrui ant sėklidžių ir išangės arba moteriai ant varputės ir G taško. Vibracija reguliuojama nuotoliniu pulteliu. Reguliuojama diržų sistema su minkštais antrankiais rankoms ir kojoms, tvirtinama prie durų staktos suteikia erotinio „svingo". Siūlomos ir patogios meilės sūpuoklės arba specialios tantrinės kėdės su nesitepančiais apmušalais. Stikliniai arba metaliniai meilės rutuliukai su nailoniniu siūlu patogiai telpa į makštį. Hermano Hesės

(Hermann Hesse) „Stiklo karoliukų žaidimas“ dabar įgyja visiškai kitą, seksualesnę prasmę.

Varpos imitatoriai, vibratoriai, meilės rutuliukai ir kiti žaisliukai: kai moterys ir vyrai atsiduoda žaidimui.

Švelnios kaip šilkas plunksnos ragina jaudinti, glostyti ir lepinti. Dailūs maži rimbai su rankenomis iš stilingo akrilo ir įvairių spalvų kutais iš minkštos zomšos – puikus žaisliukas švelniems sadomazochistiniams žaidimams. Galima pasirinkti ir gražios formos analinių grandinių, specialių analinių vibratorių ir – vyrams – plieninių žiedų varpai su prikabintais analiniais rutuliukais (sunkokais ir tinkančiais jau paty-
rusiems). Nekalčiausiai atrodo spenelių stimuliatoriai; įvairių formų lipdukai su pritaisytomis grandinėlėmis, perliukais arba kristalais, kuriuos galima priklijuoti ant spenelių (vyrams gal ir patiks, bet jums gali skaudėti, ypač kai speneliai sudirginti). Prašmatnūs antrankiai, puošti blizgučiais, patogios pagalvėlės, kurios turėtų padėti pasiekti G tašką, spurguoti varpos antgaliai geresnei trinčiai, vibruojantys dviračio balneliai, paverčiantys važinėjimą dviračiu išties jaudinančiu, arba meilės šluotelės iš silikono, kuriomis galima glostyti, masažuoti, vibruoti, lepinti ir išplakti.

Populiari knyga „Penkiasdešimt pilkų atspalvių“ meilės rutuliukų pardavimą pagerino 300 proc. Pasaulio mastu sekso

žaisliukų pramonės apyvarta vertinama 15 mlrd. dolerių. Ir ji kyla. Ši pramonės šaka atsirado ne tik todėl, kad vienišiems žmonėms reikia pasitenkinti, greičiau dėl to, kad įvairios pagalbinės priemonės nebėra tabu ir net tvirtose šeimose naudojamos malonumui padidinti. Kaip parduodami madingi papuošalai, įdomūs kompiuteriniai žaidimai, taip yra ir aparačiukai, kurie mums padeda. Kodėl nepasinaudojus šiuolaikinėmis technologijomis, kad paįvairintume savo erotinį gyvenimą ir patirtume daugiau malonumo? Kaip sakė Gotfrydas Vilhelmas Leibnicas (Gottfried Wilhelm Leibnitz): „Niekur taip stipriai nepasireiškia žmogaus kūrybinės galios kaip žaidžiant."

Kai nesiseka: nelaimės ir sužeidimai

Kaip žinia, dauguma nelaimių atsitinka buityje. Miegamasis taip pat priklauso tai sričiai. O jeigu mes ten atsiduodame erotiniams žaidimams? Kartais jie baigiasi nemaloniai, skausmingai ar net gėdingai. Iki žaizdų nutrintos vietos, įstrigę sekso žaisliukai, makšties traukuliai arba varpos lūžis. Visko pasitaiko. Prie dažniausiai lytinėje srityje nutinkančių nelaimių galima priskirti raumenų patempimus, nugaros traumas ir odos uždegimus. Tas, kas daugsyk per dieną užsiima seksu, nesistebi, jei jautrios vietelės nusitrina iki žaizdų. Tokiais atvejais padeda ramunėlių arba rasakilų vonelės, žaizdų tepalas, tepiklis, jogurtas ar bent 48 valandų poilsis.

Malonumų ieškotojai dar skundžiasi sprando patempimu, išnarintais rankų ir kojų sąnariais, nubrozdintomis alkūnėmis

ir keliais arba sudraskytais pečiais. Šiais atvejais meilės žaidimus geriau perkelti nuo kietų grindų (akmens, parketo arba sintetinio pluošto kilimo) į lovą. Taip pat patarčiau vengti šokinėti nuo spintos į lovą. Mat hormonų perteklius gali sumažinti tikslumą ir aptemdyti žvilgsnį.

Štai Toskanos mieste Sienoje vienas 50 metų vyrukas, persirengęs Betmenu, užrištomis akimis sumanė nušokti nuo spintos ant savo supančiotos draugės. Tačiau pamišęs bankininkas prašovė pro šalį ir susižeidęs neteko sąmonės. Supančiota moteris ilgai šaukėsi pagalbos, kol kaimynai iškvietė greitąją ir policiją. Ir gėdinga, ir skausminga.

Meilės sužeidimai – ne tik grupės „Nazareth" baladė, bet ir banali tikrovė. Ar mėgstate tai daryti ant įvairių baldų? Kodėl šuolis nuo spintos gali būti skausmingas, mes jau girdėjome. Aš neturiu nieko prieš masyvų ąžuolinį valgomojo stalą, bet stiklinius stalus geriau apeiti ratu. Yra buvę atvejų, kai trapus paviršius audringai mylintis skilo ir sudužo į tūkstančius šukių. Taip, kruvinas atsitikimas su daugybe pjautinių žaizdų!

Gamtoje taip pat ne visada viskas praeina sklandžiai, ir čia pasitaiko nelaimių. Ypač tada, kai stengiantis pasirodyti ir labai susijaudinus nematai, kas darosi aplinkui. Yra taip atsitikę, kad porelė, mylėdamasi misionieriaus poza, nepastebėjo, kad atsigulė į dilgėles. Odos alergiją ir nudegimo žaizdas tenka gydyti ilgiau, nei norėtųsi. Sykį Londone jauna porelė savo geismą tenkino prie Vindzoro pilies seno medžio šakose. Prieš pasiekiant orgazmą jaunuoliai nuslydo žemyn nuogi į pilną žmonių parką. Jie ne tik buvo išjuokti, bet ir patyrė ilgai negyjančių kaulų lūžių.

Kad ir kaip mylite gamtą, geriau nenaudokite eglių kankorėžių vietoj varpos imitatoriaus! Drėgnoje makštyje kankorėžis išbrinksta, išsiplečia ir įstringa taip, kad tenka šalinti operaciniu būdu.

Reikėtų būti atsargiems ir su kitais natūraliais varpos imitatoriais. Ne tik moterys, bet ir vyrai įsikiša daržoves į išangę. Morkos ir agurkai, jeigu jie tiesiai iš šaldytuvo, gali sukelti skausmingą hemoroidinių mazgų tinimą. Todėl įsidėmėkite: būtina atkreipti dėmesį į temperatūrą! Mano pažįstamas chirurgas pasakojo apie daugybę sekso nelaimių, kurias reikėjo šalinti skalpeliu. Dažniausiai tai buvo vyrai, kurie ieškojo pasitenkinimo įvairiais galimais ir neįmanomais būdais. Ir ko tik nebuvo: nuo sudužusių butelių kaklelių, susuktų ištižusių žurnalų, mėlynos užstrigusios šampano taurės iki šlapimo takuose dingusių tušinukų širdelių.

Beje, vienas japonas kartą pamėgino pasitenkinti elektros lempute, tikėkimės, ji buvo žvakės formos... Kai ji ten įstrigo, vyras tikrai nepajuto erotinio nušvitimo, tik beprotišką skausmą. Dėl vidinio kraujavimo jį skubiai teko operuoti, mat plonytis lemputės stiklas neatlaikė spaudimo ir suskilo į daugybę šukių. Oi!

Visko nutinka. Net erotinių žaidimų su dulkių siurbliu. Sužeidimų rimtumas tiesiogiai priklauso nuo siurblio galingumo. Moterims dėl to gali smarkiai ištinti varputė, o atsiradęs vakuumas sukelti vidinį kraujavimą. Vyrams varpa ištinsta taip, kad nebeįmanoma jos ištraukti, skaudu, kai tavo geriausia kūno dalis tiesiogine prasme atsiduria skylėje, kol

atvažiuoja gydytojas. Vakuumas gali susidaryti moteriai vietoj falo imitatoriaus į makštį įkišus tuščią butelį. Slėgis taip prisiurbia butelį, kad jo nebeįmanoma ištraukti. Su intymios vietos papuošalais taip pat reikėtų elgtis atsargiau. Viena mergina, oraliniu būdu mylėdamasi su vaikinu, savo varpą papuošusiu sunkiais metaliniais rutuliukais, vos neužspringo. Tad žiūrėkite, ką imate į burną.

Taigi peršasi išvada: prieš pradedant erotinius žaidimus su neįprastais daiktais, reikėtų sužinoti, kokie pavojai slypi. Suaugusiesiems galioja tos pačios taisyklės kaip ir vaikams: geriau ir sveikiau naudoti išbandytus ir patikimus žaisliukus nei improvizuotus fetišus, tokius kaip morkos, limonado skardinės, dezodoranto buteliukai arba buteliai.

Tačiau ir įprastai mylintis gali nutikti nelaimių. Moterims kartais pasitaiko makšties traukuliai. Jei jie pasireiškia su varpos imitatoriumi arba tamponu makštyje, tai viena, bet jei tai įvyksta esant varpos frikcijoms, visai kas kita. Sutinku, būna gana retai ir moteriai nelabai skauda, bet vyrui itin skausminga. Jei toks vaginizmas pasitaiko lytinio akto metu, jis negali ištraukti iš makšties savo vertingiausios kūno dalies. Pora lieka surakinta, kol suveikia vaistai nuo spazmų.

Rusijoje ne itin jauna pora išbandė patikusią Kamasutros pozą, vadinamą „gulimoji kėdė“. Vyras sėdi remdamasis rankomis, o priešais jį gulinti moteris uždeda kojas jam ant pečių ir juda pirmyn atgal. Šioje padėtyje varpa įsiskverbia itin giliai ir abiem partneriams suteikia didžiulį pasitenkinimą. Aprašyta poza atrodo patogi ir sykiu jaudinanti, bet reikalaujanti ne-

menkos fizinės ištvermės. Kad ir kaip ten buvo, bet moteriai (51 m.) prasidėjo makšties traukuliai. Abu meilužius tokioje padėtyje teko gabenti į ligoninę, ir tik ten juos atskyrė.

Pati baisiausia nelaimė vyrui yra varpos lūžis. Žinoma, tokia trauma ištinka labai retai, bet pasitaiko. Tereikia stipriai stumtelti varpą į partnerės dubens kaulą, ir ši lūžta. Kartais garsas primena botago pliaukštelėjimą. Brangusis organas ištinsta ir pamėlynuoja. Jei taip atsitiktų, būtina tuoj pat kreiptis į gydytojus! Dažniausiai varpą išgelbėja tik skubi operacija.

Be sveikatai pavojingų traumų mylintis atsitinka ir netyčinių nemalonių situacijų, kurių norėtųsi išvengti. Ką daryti, jei pamirštas tamponas sueities metu nustumiamas gilyn? Tai gana dažnas atvejis. Arba kaip paaiškinti savo ginekologui, kaip šampano kamštis atsirado jūsų makštyje? (Iššovė gerai papurčius ir įstūmus butelio kaklelį į makštį?) Dažnai pasi-

taiko nelaimių žaidžiant su antrankiais. Stengiantis sujaudinti partnerį prirakinant prie lovos arba kitur, aistros sūkuryje nepagalvojama apie raktelius. O tada tegali padėti policija arba raktų specialistas.

Nemalonu, kai darbdaviui tenka teisintis dėl aistros akimirkų. Taip atsitiko vienam Anglijos fabriko darbininkui, kuris darbo vietoje atsidavė kūniškiems geiduliams. Jis apatinę savo kūno dalį priglaudė prie staklių trapecinio diržo! Pasekmės buvo lemtingos. Lilas Vandersas (Lilo Wanders) ir Erika Berger šį įvykį aprašė knygoje „Sekso – vokiečių kalbos / vokiečių kalbos – sekso žodynas“. Šį aktą jie apibūdino kaip priverstinį gašlumą. Buvo pakviestas gamyklos gydytojas, kuris palydėjo pacientą į ligoninę, o urologas diagnozavo sėklidės

plyšimą. Jaunąjį darbininką labiausiai gniuždė ne siaubingas skausmas ir laikinas negebėjimas atlikti lytinį aktą, o patyčios, dėl kurių jis buvo priverstas keisti darbą.

Nemalonumai lytinio akto metu gali būti ir neskausmingi, bet priverčiantys aiškintis. Kaip atsitinka su antrankiais, kurių raktas būna pamirštas. O gal jūs namuose laikote kates arba šunis? Tada kur papuola nemėtykite panaudotų prezervatyvų. Jei gyvūnas suės tokią spermos pripildytą talpą, jam gali sutrikti virškinimas, ir augintinis labai kankinsis. O paskui aiškinkis veterinarijos gydytojui (darančiam ultragarso tyrimą), kaip jūsų augintinio skrandyje atsirado prezervatyvas.

Išbandymai: svingerių klubas, seksas trise, kibernetinis seksas

Svingerių klubai ilgai buvo laikomi paskutine išeitimi išsunktam ketvirtąją dešimtį baigiančiam ir neišsipildžiusių svajonių nuviltam klajokliui. Bet rinka plečiasi. Ir tokie klubai, kuriuose galima pasikeisti partneriais, su erotine programa, teminiais vakarėliais, šokių prie stulpo arba ant stalo kursais, vaišėmis tamsoje ir kitais malonumais traukia ir jaunimą. Kviečiamos pokyčių geidžiančios poros ir vieniši žmonės, kurie nori įgyti kitokios erotinės patirties. Amžius nesvarbu, o su apsilankymu viešnamyje nė nesulyginsi. Čia švenčiama raginant mėgautis erotiniais nuotykiais. Noras patirti naujų išgyvenimų, sekso su kitu, beveik nepažįstamu žmogumi, nusistovėjusiems santykiams suteikia erotinį postūmį ir atveria naujus potyrius,

jaudinančias galimybes jas išgyventi su bendraminčiais. Apsilankymas svingerių klubuose vis didesniam žmonių skaičiui tampa įspūdingu laiko praleidimu. Kad ir kuo užsiimsite: keisitės partneriais, grupiniu seksu ar trise, privalu laikytis taisyklės – niekas negali būti daroma be kito asmens sutikimo.

Svingerių klubuose skelbiamas privalomas aprangos kodas: jaudinantis (prisegamos kojinės ir pan.), elegantiškas (kokteilių suknelė), mistinis (kaukės ir kostiumai) arba individualus (škotiškas kiltas vyrams). Geruose klubuose neprivalu nusirengti. Kai kuriuose dalijamos šviečiančios apyrankės, padedančios atskirti neprašytus svečius. Juose įrengtos persirengimo kabinos su užrakinamomis spintelėmis ir dušas. Kai kuriuose klubuose būna saunos arba sūkurinės vonios, beveik visuose – šokių aikštelė, baras, restoranas ir įvairūs intymūs kampeliai: didelis kambarys grupiniam seksui, patalpa

masažui arba ginekologinei kėdei (beje, sendaikčių turguose itin paklausi prekė, pritaikoma žaisti „daktarus“), kambarys su užtraukiama širma, stebėjimo langeliai, intymūs buduarai ir kino salės pornografiniams filmams žiūrėti.

Čia kiekvienas gali tenkinti savo erotinius įgeidžius, bet neprivalo. Pirminė svingerių klubų užduotis buvo keistis partneriais (angl. *swing* – sūpuotis), bet retkarčiais poros tiesiog mėgaujasi erotine aplinka, pajunta naują trauką ir mylisi drauge. Kai kada ateina tik pažiūrėti, kaip mylisi kiti. Kartais pora pasikviečia trečią asmenį, kad sukurtų kitokią atmosferą. Tuo metu galima pabandyti ir homoseksualius santykius.

Svingeriški lytiniai santykiai egzistavo visais laikais: senovės Romos orgijų metu, Kinijos ir Japonijos imperatorių rū-

muose sugyventinių būryje arba su meilužėmis Europoje baroko laikmečiu. XX a. svingerių santykiai buvo garbės reikalas Amerikos oro pajėgų pilotams. Išskrisdami į užduotį Antrojo pasaulinio karo metu, jie vienas kitam pažadėdavo pasirūpinti žuvusio draugo žmona ne tik materialiai, bet ir seksualiai. Žiniasklaida tai vadino *wife swapping* (pasikeitimas žmonomis) ir išpopuliarino šią idėją. Šiais moterų emancipacijos laikais pasitaiko ir pasikeitimų vyrais.

Kad svingerių skaičius auga, rodo kaip grybai po lietaus dygstantys klubai. Nors statistinių duomenų nėra, nes dauguma nori likti nežinomi, daugelis svingą praktikuoja privačioje erdvėje, be to, šio susibūrimo dalyvių skaičiavimas pakenktų klubo populiarumui. Tikriausiai mus nustebintų, kiek daug svingerių gyvena visiškai normalų miesčionišką gyvenimą darnioje šeimoje.

Kai kuriems lankytis svingerių klubuose yra maloniausia laisvalaikio praleidimo forma.

Žinoma, galima eksperimentuoti. Kartais galima išbandyti ką nors nauja vien iš smalsumo, kad ir archajišką orgiją, ezoterinį druidų seminarą, pasikeitimą partneriais svingerių klube arba seksą trise namuose.

Nors dalytis savo partneriu su vienu ar daugiau žmonių niekam nelengva. Kaip rodo laikraščio BILD 2012 m. tyrimas prieš menamą pasaulio pabaigą (kuri taip ir neatėjo), seksas

trise yra 35 proc. vyrų ir 27 proc. moterų svajonė. Vyrai svajojo pasimylėti su dviem moterimis. Nors būtų gana sunku visą naktį jas linksminti. Juo labiau; kad tam tikromis sąlygomis vyriška potencija išsenka daug greičiau. Vis dėlto išbandyti jie norėtų.

Moterys, atvirkščiai, geidžia, kad būtų išradingai lepinamos dviejų vyrų. Gerai, kad mes, moterys, gebame patirti vieną orgazmą po kito, galime mėgautis intymiais santykiais keisdamos intensyvumą. Tačiau mylintis trise moters pavydas kitai partnerei arba vyro kitam partneriui gali pakurstyti aistrą arba viską sugadinti. Posakis, kad taburetė geriausiai stovi ant trijų kojų, nebūtinai tinka lytiniams santykiams. Dažniausiai vienas iš dalyvių jaučiasi atstumtas ir pamirštas. Tačiau kiekvienas renkasi tai, ko nori. O jei nuspręsite, kad trijulėje vienu per daug, darykite išvadas.

Ne veltui trijulės tampa lemtingu krizės apimtų šeimų apsisprendimo veiksniu. Kartais tai būna homoseksualių santykių pradžia arba iškelia sekso trūkumus, apie kuriuos šeimoje lig tol buvo nedrįstama kalbėti. Svarbiausia nustatyti taisykles, kad nė vienas nesijaustų verčiamas daryti tai, ko nenori. Trijų santykiai gali smarkiai pakeisti požiūrį į savo bei partnerio seksualumą, kyla pavojus, kad jie atvers esminius trūkumus ir šeima iširs. Antikoje mėgtas posakis: „Skaldyk ir valdyk“ nebūtinai tinka ir šiems laikams. Nors žmonės nėra tokie monogamiški kaip gulbės, visgi dalytis partneriu su kitu visiškai kas kita, nei po subyrėjusių santykių rinktis kitą žmogų. Todėl prieš atsiduodami pagundai įsitikinkite, ko jūs, nepaisant nuotykių malonumo, iš tikrųjų norite. Nes seksas trise kartais

pasirodo visiškai negardus, o blogiausiu atveju veda į neviltį. Ir niekada neplanuokite sekso trise su geriausia drauge arba draugu. Dažniausiai tai blogai baigiasi!

Seksas trise yra itin intymus dalykas. Todėl nuo 1990 m. daugelis žmonių pirmenybę teikia anoniminei virtualiai erotikai – kibernetiniam seksui. Pasaulinis internetinis tinklas tarnauja pokalbių svetainėms, kuriose dalijamasi erotiniais elektroniniais laiškais, masturbuojamasi žiūrint pornografinius filmus arba seksualiai stimuliuojama naudojant skaitmeninius šalmus arba pirštines. Atsiradus trimatėms pokalbių svetainėms arba tiesioginiams vaidmenų žaidimams internete, atsivėrė naujų galimybių patenkinti seksualines fantazijas ne tik verbaliniu būdu, bet ir panašiai kaip filme „Įsikūnijimas". Šis metodas vertinamas dėl pasaulinio bendraminčių tinklo, galimybės visada pasirinkti partnerį, anonimiškumo, taip pat dėl tariamo saugaus sekso be kūniško kontakto, ligų ir kitų įprastų nesklandumų.

Vis dėlto kibernetinis seksas geriau už vienišo žmogaus masturbavimąsi ir mažiau rizikingas už intymius lytinius santykius. Jis lengvai pasiekiamas, slaptas ir ne itin brangus, pašalina hormonų pusiausvyros sutrikimus ir tam tikra prasme teikia lytinį pasitenkinimą. Panašiai kaip *Wii* sportiniai žaidimai (*Wii Sports Konsole*), su kuriais galima nors ir virtualiai, bet vis dėlto žaisti tenisą, boksuotis arba kopti į kalnus, kibernetinio sekso platintojai ateityje žada erotinius potyrius užsidėjus šalmus, užsimovus pirštines arba apsivilkus kostiumus, kad pojūčiai būtų realesni. O šiais laikais yra universa-

„MEILĖS ŽAIDIMUOSE,
KAIP IR VAŽIUOJANT
AUTOMOBILIU,
MOTERIMS PATINKA
APYLANKOS,
VYRAMS –
TRUMPESNIS
KELIAS.“

JEANNE MOREAU

liąja jungtimi prijungiami pulteliu valdomi vibratoriai ir skaitmeninės kameros, leidžiančios vienas kitą stebėti, ir kitokių virtualiai dirginančių priedų. Vis dėlto susidomėjimas kibernetiniu seksu nėra toks didelis, kaip anksčiau buvo manoma. Virtualus dirginimas gali nukreipti ir sužadinti. Bet rezultatas tėra pusėtinas.

Truputį guodžia faktas, kad virtualūs ryšiai neprilygsta intymiam dviejų žmonių kūniškam bendravimui ir patiriamai aistrai. Juk jausmingumas atveria tikrąją erotiką. Labai svarbu liesti kito žmogaus odą, išgirsti jo balsą, užuosti ir pajusti skonį. Internetas ir šiuolaikinės technologijos gali daug duoti, bet šito kompensuoti nepajėgia. Svajones galima tenkinti įvairiai, bet jos retai išsipildo. Jausminio dviejų žmonių intymumo ir tuo metu kylančio malonumo nepakeisi niekuo kitu.

Tabu ar ne? Analinis seksas, sadomazochistiniai žaidimai, homoseksuali erotika

Sakoma, uždraustas vaisius saldesnis. Šie žodžiai itin tinka analiniam seksui. Taip vadinamas varpos įstūmimas į sekso partnerio išangę (lot. *anus*). Už analinį seksą Gajanoje baudžiama iki dešimties metų kalėjimo, Saudo Arabijoje ir Indonezijoje jis griežtai draudžiamas. Tokiose šalyse kaip Japonija, Kanada ir JAV legalizuotas, bet vis dėlto niekinamas. Europoje tokia sekso praktika leidžiama, bet vis dar laikoma tabu. Pirmiausia todėl, kad paskui jį driekiasi Sodomos gėdos šleifas. Ši sąvoka anksčiau buvo siejama su santykiavimu su gyvuliais, o vėliau su

homoseksualiais analiniais vyrų arba vyro ir moters santykiais. Jie buvo vadinami gyvulišku malonumu, kurie neprisideda prie dauginimosi proceso, todėl laikyti nenatūraliais ir amoraliais.

Net jei remiantis 2008 m. televizijos *Pro7* atlikto tyrimo duomenimis, 50 proc. Vokietijos moterų reguliariai mėgaujasi analiniu seksu (tik 1,8 proc. iš visų 56 000 apklaustųjų buvo homoseksualios), tai sako nedaug ką. Žinoma viena – toks seksas mėgstamiausia vyrų fantazija. Ne veltui šiais laikais beveik nerasi pornografinio filmo be analinio sekso scenos. Ir vis dėlto (visai ne taip, kaip tikriausiai manėte) analinius seksualinius santykius praktikuoja du trečdaliai homoseksualių žmonių. Be to, daugelyje kultūrų analinis seksas yra vienintelis teisėtas būdas išvengti nėštumo arba nepažeisti mergystės plėvės ir likti „skaisčia".

Bet analinis seksas patinka ne kiekvienam, ypač ne visoms

moterims. Analinis seksas patrauklus 20 proc. vyrų ir tik 4 proc. moterų. Iš tikrųjų išangė yra labai jautri sritis, kurioje yra daug nervinių galūnių, šios reikalingos tam, kad galėtų sutraukti sfinkterio raumenis. *Rektum*, arba tiesioji žarna, nėra itin svarbi erogeninė sritis, ji nei elastinga, nei turinti daug nervinių galūnių, be to, jos gleivinė itin plona. Požiūris į analinį seksą skiriasi. Vienas tos itin jautrios vietos lietimas labai jaudina, jos tvirtina, kad analinis orgazmas yra daug stipresnis. Kai kurios moterys jaučia tik skausmą, dar kitos nenori jokio analinio sekso, stimuliavimo pirštu, varpos imitatoriumi arba analiniais žaisliukais.

Vyrus analinis seksas žavi todėl, kad išangė yra siauresnė už makštį ir varpa labiau jaudinama, be to, uždraustas vaisius

saldesnis, ir partneris tuo metu jaučiasi dominuojantis. Bet tai nereiškia, kad moteris analinio sekso metu negali patirti nuostabaus orgazmo dažnai todėl, kad sukeliamas jaudinantis, skausmingas malonumas, kuris dažniausiai yra mūsų vaizduotės padarinys, o ne jutiminis išgyvenimas. Tvirtinama, kad analinio sekso metu jaudinami makšties audiniai ir A taškas (paslaptingesnis už G tašką), bet jokių įrodymų nėra. Aišku viena: dažniausiai analinio sekso nori vyras. Jeigu jam pritariate, svarbu, kad vienas kitu pasitikėtumėte. Tačiau šiam būdui galioja kai kurios taisyklės, kurių būtina laikytis.

Pirma: ilgos paruošiamosios glamonės su glostymu, bučiniais, laižymu, stimuliavimu pirštu, kad atsipalaiduotų visada uždarytas sfinkteris.

Antra: būtinai naudokite tepiklius. Susijaudinus makštis pati išskiria gleives, kurios sudrėkina ir padaro lytinius santykius neskausmingus, o tiesiosios žarnos sienelės padengtos labai plona gleivine, kuri be tepiklio gali įtrūkti ir nusitrinti, tad sueitis bus skausminga.

Trečia: prezervatyvas privalomas. Nes jei analinio sekso metu nesisaugosite, abu galite susirgti įvairiomis lytinėmis ligomis. Net jei užpakaliukas labai švarus, tiesioji žarna itin jautri bet kokiam sužeidimui. O per įtrūkusią vietą į kraują gali patekti bakterijų. Beje, ŽIV dažniausiai užsikrečiama analinio sekso metu. Žarnyno *E. coli* bakterijos gali sukelti skausmingą šlapimo pūslės arba makšties uždegimą ir daugelį kitų ligų, ypač tada, kai po analinio sekso pereinama prie įprasto. *Įsidėmėkite*: jei buvo paliesta išangė, draudžiama net artėti prie makšties prieangio!

Ketvirta: kiekvienas turi teisę atsisakyti. Analinį seksą praktikuokite tik tada, kai iš tikrųjų norite, o ne todėl, jog vyras sako, kad jo buvusioji visada sutikdavo, kad norite jį pamaloninti arba ką nors įrodyti. O jei partneris labai nori net tada, kai jūs atsisakote, sekso prekių parduotuvėje nupirkite varpos imitatorių su diržu, taip palepinsite savo vyrą ir išgelbėsite nuosavą užpakalį. Beje, šis būdas vadinamas *pegging*. Jis naudojamas kitiems tikslams, bet tiks ir šiam.

Vyrams patinka, kai moteris juos jaudina analiniu būdu, nes taip stimuliuojama prostata. Beje, daugelis dėl to bijo būti apšaukti homofilu arba homoseksualiu. Iš bėdos 20–30 proc. vyrų įsigyja analinius varpos imitatorius, stimuliuojančius prostatą.

Daugelis homoseksualių vyrų pasitenkina analiniu būdu. O ką daryti, jei heteroseksuali moteris staiga pajunta potraukį homoseksualumui? Tokių atvejų pasitaiko. Jau Zigmundas Froidas (Sigmund Freud) yra pasakęs, kad kiekviename iš mūsų snaudžia homoerotinis polinkis, visiškai nepriklausantis nuo potraukio vyrams, moterims arba abiem lytims. Yra daug kelių, kaip ir kokiu būdu jie gali būti pažadinti. Daugelis mergaičių jau paauglystėje žino, kad yra lesbietės. Tada viskas aišku. Kalbame apie kitką. Būna atvejų, kai žmona arba motina, 15 metų ištikimai gyvenusi su tuo pačiu vyru, staiga savo draugei pajunta erotinę trauką. Pasitaiko net tokių nutikimų, kai penkiasdešimtmetė moteris, nugyvenusi turiningą gyvenimą su partneriu, atranda šią savo savybę.

Dažnai tai būna tik noras išbandyti egzistuojančią galimybę, tarkim, sekso trise metu svingerių klube, susitikus su moterimi arba drauge, apie kurios lesbietišką polinkį anksčiau nežinojai. Beje, per tokią erotinę patirtį su kita moterimi (nors ir nevisiškai lesbiete) yra galimybė tarsi žvelgiant į veidrodį pažinti save. Galima glamonėti krūtis, glostyti gaktą, stimuliuoti klitorį ir žiūrėti, kaip tokios glamonės aistrina kitą moterį, nors pati nesi itin susijaudinusi. Tai tarsi žiūrėjimas į save iš šalies. Tikriausiai todėl homoerotinė patirtis su kita moterimi tokia svarbi.

Labai svarbios glamonės. Įrodyta, kad ilgai drauge gyvenančios heteroseksualios poros pirmenybę teikia sekso malonumams, o ne glamonėms. O kai glamonių ilgesys daug metų nepatenkinamas, gali atsitikti taip, kad bus ieškoma galimybių kitur. Širdžiai artima draugė, su kuria sieja panašūs pomėgiai, su kuria smagu juoktis, gali būti meilesnė, švelnesnė ir svarbesnė už ilgą laiką drauge gyvenantį vyrą, su kuriuo judu neturite seksualinių santykių, o švelnumas jam taip pat nesvarbus. Tokiais atvejais homoseksualūs ryšiai su moterimi gali tapti erotine dovana. Net jei kai kurios iš tų moterų anksčiau niekada nebuvo lesbietėmis. Tokių atvejų yra ne vienas.

Kad aistra nesibaigtų kančia,
ekstremaliai mylėdamiesi žinokite,
į kokį pavojų leidžiatės.

Meilė ir kančia. Apdovanojimas ir bausmė. Tai dvi to paties sekso medalio pusės. Kiekvienas paglostymas, bučinys arba orgazmas vertinamas kaip apdovanojimas. Jei šito stinga, vadinasi, meilės nėra. Tai gali nuliūdinti, bet sykiu sužadinti erotines ambicijas. Nes kiekvienoje aistroje glūdi sadomazochistinis principas, paįvairinantis gyvenimą. Ir tai ne vien psichologinės savybės. Hormonai mus taip veikia (žr. 5 skyrių), kad seksas gali tapti galios žaidimu. Tai patvirtina netgi mums patinkančios sekso pozos: kartais moteris renkasi paklusnią „šuniuko“ pozą, o kai kada valdingą jojikės, vieną kartą ją itin jaudina, kai partneris pririša prie lovos ir išdulkina, o kitą eina iš proto, kai jis jaudina liežuviu, ir, negalėdama suvaldyti susijaudinimo, meldi, kad tęstų.

Galima vardyti ir toliau: juk ne veltui mėgstamiausi sekso žaisliukai yra antrankiai, akių raiščiai, grandinės ir rimbai. Remiantis tyrimais galima daryti išvadas, kad nuo 5 iki 25 proc. žmonių nuolat praktikuoja seksą, susijusį su skausmu ar galios demonstravimu. O koks procentas žmonių tai nutyli? Ką jau šnekėti apie sadomazochistines fantazijas. Visą mastą atskleidžia jau minėtos knygos „Penkiasdešimt pilkų atspalvių“ tiražai. Bendru sutikimu patirtas arba slaptas seksualinis polinkis į sadomazochizmą neatitinka medicininės diagnozės reikalavimų ir negalėtų būti pavadintas iškrypimu. Vis dėlto pasitaiko atvejų, kai sadizmas būna nusikalstamas, o mazochizmas veda į susižalojimą ir kūno luošinimą.

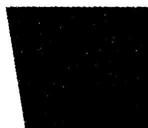
Daugeliu atvejų galima diskutuoti apie sociologinį kitoniškumą, bet nebūtinai apie individualaus seksualumo apraiškas.

Tokius metodus dažniausiai praktikuoja paprasti uždari žmonės, kurie per sadomazochistinę patirtį stengiasi atsikratyti jiems įprasto gyvenimo stiliaus. Tarkim, moralizuojantis ir vaikus auklėjantis, turtingas ir galingas biržos makleris, slapčia mėgstantis būti žeminamas ir nuplakamas, arba solidi namų šeimininkė ir motina, kuriai patinka apsitempus blizgančius odinius drabužius švaistytis rimbu. Tai ne išimtys, o greičiau įprasti pavyzdžiai. Kol tai vyksta abipusiu sutarimu, nieko negalima prikišti. Kraštutinės pajautos išpildo daugelio žmonių erotines svajones, o tam tarnauja ištisa sekso pramonė: svingerių klubai, sadomazochizmo studijos, fetišų ir sekso prekių parduotuvės, interneto svetainės ir aptarnavimo sritis, tokia kaip viešbučių tinklas. XXI a. patogus, nes šiais laikais yra daugybė legalių galimybių įgyvendinti savo erotines fantazijas nesileidžiant į abejotinus pavojus. Kai kurių žmonių, linkusių į sadomazochizmą, ištakos glūdi vaikystėje, kai įsišaknijo įsitikinimas, jog jis neturi teisės patirti malonumo, nes bus nubaustas. Kai kurie jame atranda sekso potraukį ir gyvenimo džiaugsmą, kiti per skausmą pajunta tam tikrą laisvę. Sadomazochizmas yra įvairiapusis, ir beveik kiekvieno, jį praktikuojančio, pasiteisinimai vis kitokie. Skeptiškai į tai reikėtų žvelgti tik tada, kai žmogus jaučia malonumą šiuo vieninteliu būdu arba kai jis susižaloja taip, jog lieka pasekmės, arba visiškai sunaikina savąją tapatybę.

Jei geidžiate patirti kitokius malonumus ir pasisemti patirties, yra konsultacijų telefonu, kur galima anonimiškai užduoti klausimus – į juos bus atvirai ir pagrįstai atsakyta. Keista, bet šiais telefonais dažniausiai skambina doros, solidžios mote-

rys, kurios ilgus metus atlikdamos pareigą pagaliau ima ilgėtis kitokio sekso ir erotikos. Kaip kartą pareiškė Karlas Valentinas (Karl Valentin): „Seniai norėjau, bet niekada nedrįsau!“

Iš mano darbo praktikos



1. Svarbiausia – higiena

Konsultacijos kreipėsi keturiasdešimtmetė moteris, skųsdamasi nuolat pasikartojančiu makšties uždegimu. Aš niekaip negalėjau suprasti priežasties, nes ji gyveno su savo vyru. Po ilgų klausinėjimų pacientė pagaliau prisipažino, kad jiedu reguliariai užsiima analiniu seksu, užbaigdami mylėjimąsi vaginaliniu. Lytinių santykių metu jie nenaudojo prezervatyvo.

2. Malonus papildomas užsiėmimas

Viena pacientė, 38 metų moteris, šalia pagrindinio darbo uždarbiauja palydove ir mylisi su skirtingais vyrais. Ji tvirtina, kad tai viso labo darbas, nė kiek nesusijęs su jausmais. O jos širdis priklausanti vyrui, neturinčiam jai laiko. Dirbdama palydove moteris mėgaujasi seksu, kuris tėra maloni atsipalaidavimo forma, jaučiasi patraukli ir geidžiama. Kadangi jos mylimas vyras neturi arba nenori turėti laiko, ji tokiu būdu patenkina savo seksualinius poreikius. Ar toks gyvenimo būdas pasiteisins, parodys laikas.

3. Galia ir kančia

Mano konsultacijoje apsilankė 20 metų moteris su daugybe žiedelių intymioje vietoje, nes jos „ponui ir valdovui“ tai labai patinka. Kai daugiau paklausinėjau, mergina paaiškino, kad sadomazochizmas jai padeda įveikti vaikystės traumas. Atsiduodama savo „viešpačiui“ ji patiria nepakartojamų seksuali-

nių pojūčių. Jos manymu, be šito būtų sunku gyventi. Patariau merginai apsilankyti pas psichoterapeutą. Nors ji paklausė manęs, ir toliau praktikavo sadomazochizmą.

4. Kartais vieno nepakanka

Viena 37 metų pacientė, turinti vyrą, vis dėlto (o gal būtent dėl to) nuolat lankosi svingerių klube, kad anonimiškai pasilinksmintų. Ji tvirtina, kad santykiai su vyru darnūs. Prieš kelerius metus moteris pagimdė kūdikį. Ir vis tiek retkarčiais jai reikia pasimylėti su kitais vyrais. Partneris apie tai žino ir gerbia moters pasirinkimą. Kad ir kaip būtų, jų santykiai labai darnūs.

5. Vėlai suvokti intymūs poreikiai

Mano konsultacijoje lankosi 41 metų moteris, dviejų vaikų mama. Lig šiol ji praktikavo monogamišką heteroseksualų ryšį, bet netikėtai įsimylėjo kitą moterį. Ir tik dabar atsiskleidė jos seksualumas. Nors jausmų pilnatvę patyrė gana vėlai, ji jaučiasi laiminga. Abi moteris dabar sieja nuolatinis ryšys.

10

PRIKLAUSOMYBĖ NUO OPERACIJŲ

Ant peilio ašmenų

Grožio kultas: botulinas ir storos kaip dešros lūpos

„Moterys dėl grožio daro tokius dalykus, dėl kurių bet kuris prekiautojas padėvėtais automobiliais patektų į kalėjimą“, – kartą sarkastiškai pareiškė Holivudo aktorius Nikas Noltė (Nick Nolte). Ir mes, moterys, turime sutikti, kad iš dalies jis teisus. Ekranuose nuolat šmėsčioja visa virtinė kino ir popmuzikos žvaigždžių, kurių išvaizdos pasikeitimai tapo nuolatinėmis pirmųjų žiniasklaidos puslapių sensacijomis. Štai itin talentingos charakterinių vaidmenų atlikėjos veidas, nuo botulino injekcijų sustingęs kaip kaukė, plonalūpė intelektualė giriasi pasauliui savo storomis kaip dešros lūpomis, senstančios ekrano dievaitės veido oda po kosmetinių procedūrų staiga atrodo įtempta kaip naujutėlaitis batutas, o žavios berniukiško stiliaus moterys netikėtai pasirodo su liulančiomis E dydžio krūtimis.

Nieko keista, kad vyrai stebisi. Ir ne tik jie. Mes, moterys, esame dėkingos už tokią pavyzdžių gausą, nes galime apsvarstyti, ką paaukotume dėl grožio. Čia būtų galima paminėti gausybę pavardžių: įžymių moterų, kurias daugybė grožio operacijų labai pakeitė, nors kai kurioms labai nepasisekė, bet yra ir tokių, kurios atrodo tokios gražios ir nesenstančios, kad sunku patikėti. Nors ir tai yra savotiška našta. Ne veltui Holivudo žvaigždė Šeron Stoun (Sharon Stone) kartą sunkiai atsiduso: „Nelengva būti tokiai gražiai, kaip atrodai."

Grožio ir jaunystės kultas pastaruoju metu jaudina ne tik moteris, bet ir daugelį vyrų. Tačiau garsius žmones operuotis verčia ne savikliovos stygius arba erotinio pripažinimo troškimas. Dažniausiai tai lemia dideli pinigai, karjera, profesinė sėkmė ir visuomenės pripažinimas. O sėkmė ir aplinkinių lūkesčiai – tiek Holivudo žvaigždėms, tiek popmuzikos atlikėjams – gali tapti nepakeliama prievarta, kuri mums, eiliniams žmonėms, sunkiai suprantama. Nuo jų priklauso milijoniniai užsakymai. Ir tik labai retais atvejais žvaigždės ryžtasi operuotis tam, kad išgelbėtų irstančią šeimą.

Štai aktorius Antonijus Banderasas (Antonio Banderas) ne kartą pareiškė, kad jis labai myli savo žmoną Melani Grifit (Melanie Griffith), nors kelios jos grožio operacijos ir nepavyko. Sakoma, kad Madonos santuoka su Gajumi Ričiu (Guy Richie) sugriuvo tik dėl jos grožio, jaunystės ir lengvojo kultūrizmo manijos. Žiniasklaidoje nuolat pasirodo garsių žmonių nuotraukos prieš plastinę operaciją ir po jos, o mes stebimės chirurgijos galimybėmis. Bet ar mums būtina tai išbandyti? Ne. Nes nuo grožio operacijos nepriklauso milijoniniai užsa-

kymai arba pagrindinis vaidmuo, dėl jos neatsidurtume pirmuose žurnalų puslapiuose, ir asmeninė laimė priklauso visiškai ne nuo to. Juk kiekvienas gali pasižiūrėti į veidrodį ir įsitikinti. Ne tik estetine prasme.

Plastinė operacija neužtikrina aktyvesnio seksualinio gyvenimo ar išsipildžiusių kūniškų troškimų.

Grožis ir idealus kūnas – tai gali jums patvirtinti daugybė kitų ginekologų, grožio chirurgų ir psichoterapeutų – negarantuoja, kad būsite seksualiai geidžiama ir erotiškai patenkinta. Ne veltui žymiausi modeliai garsėja nuolatinėmis abejonėmis ir nepasitikėjimu savimi. O štai eilinių moterų, pro kurias grožio manija praėjo pro šalį, erotinis gyvenimas yra itin aktyvus. Pasitikėjimas savimi yra malonumų raktas. Aktorė ir režisierė Liv Ulman (Liv Ullmann) sako: „Aš lioviausi kovoti su raukšlėmis, nes niekas kitas nesukelia tiek raukšlių, kaip kova su jomis." Beje, ji gimė 1938 m. ir vis dar spindi grožiu. O Bridžit Bardo (Brigitte Bardot), kuri savo natūraliai putliomis lūpomis 1960 m. tapo sekso simboliu, kartą pasakė: „Aš didžiuojuosi savo raukšlėmis. Tai veide atsispindintis mano gyvenimas."

Grožio neprarasi, jei tikėsi, kad jis slypi „žiūrinčio žmogaus akyse". Žinoma, šiek tiek gali padėti botulino injekcijos, odos stangrinimo procedūros, krūtų implantai, riebalų nusiurbimas, klitorio didinimo, makšties siaurinimo operacijos ir kiti šiais

laikais įmanomi būdai. Bet tai chirurginės operacijos, kurios gali sukelti lemtingų pasekmių. Štai kaip tik todėl – pirmiausia, žinoma, pasikonsultavus su gydančiu gydytoju – turite gerai išsiaiškinti, kokių intervencijų norėtumėte. Jeigu jus pagavo žiniasklaidos sukelta grožio manija, tai greitai paaiškės. O jei bandote procedūras pateisinti tuo, kad šito reikalauja partneris ir bijote, kad gali jūsų nebemylėti arba pamesti, turėtumėte arba kreiptis į psichoterapeutą, arba susirasti kitą meilužį.

Tačiau jeigu pati jaučiatės erotiškai suvaržyta, tada iš tiesų reikėtų ieškoti pagalbos. Nes rezultatas suteikia pasitikėjimo savimi, padeda spinduliuoti seksualumu, su džiaugsmu nugyventi kiekvieną dieną ir, priklausomai nuo intervencijos, pajusti didesnį intymių santykių malonumą.

208 *Kiek svarbios krūtys*

Jei moteris vilki suknelę didele iškirpte, nėra ko tikėtis, kad jos mylimasis žiūrės į akis. Įrodyta, kad krūtys magiškai masina vyrus. Ši erotinė trauka, užgimusi evoliucijos laikotarpiu, padeda suvaldyti bet kokį vyrą jam nė nesuvokus, kaip tai atsitiko (net jei daugelis tvirtina, kad pirmiausia žiūri moteriai į veidą arba rankas). Kartais nėra skirtumo, krūtys itin didelės ar mažos. Svarbiausia, kad moteris gebėtų tinkamai jas „pateikti".

Daugelis kino žvaigždžių per Oskarų teikimo ceremoniją ar kitus renginius taip ir daro. Visiems žinoma, kad daugelis iš jų demonstruoja chirurginiu būdu padidintą arba pastandintą krūtinę. Nieko nepadarysi, tam tikru metu traukos jėga pra-

deda imti viršų. Nė viena Holivudo žvaigždė negali sau leisti raudonu kilimu žygiuoti vilkėdama dizainerio siūtą suknelę ir demonstruodama nukarusias krūtis. Nors toli gražu ne visos jas išpūtusios iki „oro pagalvės dydžio" kaip Pamela Anderson. Meistriškai pastandintos kietos kaip obuoliukai, tokios kaip Demi Mur (Demi Moor), tikriausiai gerokai brangesnės. Todėl dauguma moterų labai rūpinasi savo krūtimis. Ypač Heidi Klum, kuri netgi vadina jas vardais – Hansu ir Fransu.

Nesvarbu, kokio dydžio jūsų krūtys, tiesia nugara ir savimi pasitikinti moteris iki gilios senatvės gali jomis didžiuotis. „Pilvą įtraukti, krūtinę atstatyti!" – toks turėtų būti moteriškos galios ir erotinio pasitikėjimo savimi šūkis. Ir dėl to nė vienai nereikia gultis po peiliu. Viskas priklauso nuo laikysenos, nors kartais būna ne taip paprasta.

Trylikametė paauglė su E dydžio krūtimis mokykloje nuolat erzinama ir jaučiasi nelaiminga. Mergaitė labai sportiška, bet nedrįsta aktyviai sportuoti, bijodama parodyti liulančias krūtis. O apie pasirodymą paplūdimyje su puošniu bikiniu nėra nė kalbos. Mokslo draugai, kurie, greičiausiai, palyginti su ja, dar nesubrendę vaikai, ją pašiepia, palaikymo nesusilaukia ir iš draugių, nes šios jai, matyt, pavydi. Mergaitė dabar jau 1,7 m ūgio, ilgakojė, gražiais šviesiais plaukais. Visa jos išorė byloja, kad netrukus ji taps tikra gražuole. Kadangi organizmas dar vystosi, šiuo atveju jokiu būdu negalima mažinti krūtų tik todėl, kad ji pasijustų geriau.

Mano pažįstama žurnalistė, kuriai dabar jau 50 metų, jaunystėje turėjo panašią bėdą, nors buvo laikoma išskirtine gražuole. Ilgainiui ji priprato prie kūno apimčių ir su pasitikėjimu

pavarė šalin ne vieną vyrą, kuris, nepaisant humoro jausmo, labiausiai vertino jos iškilias formas. Anksčiau ji dažnai svarstydavo, ar nereikėtų sumažinti krūtų, bet paliko taip, kaip yra. Ji daug metų gyvena su patraukliu, sėkmingu architektu ir nė negalvoja operuotis. Taigi viskas priklauso nuo pasitikėjimo savimi. Kai esi 13 metų, galvoji vienaip, o penkiasdešimties – visiškai kitaip.

Bet jei 20–40 metų moteris iš tikrųjų turi bėdų dėl krūtų, nesvarbu, jos mažos ar per didelės, šiuos nepatogumus galima panaikinti paprasta operacija. Statistiškai krūtų didinimo operacijų poreikis yra daug didesnis nei mažinimo. Vokietijoje kasmet atliekama maždaug 20 000 krūtų didinimo operacijų, ir pacientės vis jaunėja. 2010 m. jaunesnės nei 25 metų sudarė 68 proc., o jaunesnės nei 18 metų – net 9 proc. Bet kiekviena moteris turėtų suvokti, kad po tokios

operacijos ji savo krūtyse nešios svetimkūnį. Prieš įsidedant į krūtis implantus pirmiausia reikėtų įsitikinti, ar jie tinkamai patikrinti, ar tai patikimo gamintojo produktas. 2012 m. kilo didelis triukšmas dėl nekokybiškų silikoninių implantų, nes daug jų trūko, ir išsiliejęs silikonas (beje, paprastas pramoninis, mediciniškai visiškai netinkantis) pateko į krūtų audinius ir sukėlė sunkius uždegimus. Ligi šiol daugybė moterų operuojama dar kartą. O piniginė kompensacija už patirtą žalą ir skausmą yra labai menka.

Reikia žinoti, kad net kokybiškiausi medicininiai implantai gali būti pavojingi. Į gydymo įstaigas nuolat kreipiasi moterys dėl fibrozių, dėl silikono susiformavusių mazgelių, krūtų asimetrijos, randų ir raukšlių, labai dažnai vargina skausmai

ir infekcijos. Be to, reikia žinoti, kad jei implantas ir nesukels komplikacijų, jis negali likti visą laiką (tik 10–15 metų). Vadinasi, moterys, turinčios silikono implantus, privalės dar kartą operuotis. O tos operacijos nepigios. Vis dėlto kai kurios moterys turi savo prioritetus. Tarkim, televizijos žvaigždė Daniela Katcenberger (Daniela Katzenberger) atvirai pareiškė: „Pasimatavau tautinius drabužius, jie man kainuos 2500 eurų! Neįtikėtina! Beveik kiek viena krūtis!“

Beje, paprastai ligonių kasos krūtų didinimo operacijų neapmoka, išskyrus atvejus, kai krūtis atkuriama po onkologinės operacijos. Jei dar neseniai vėžiu sirgusios moterys silikono pagalvėles dėdavo į liemenėles, tai dabar krūtys atkuriamos chirurginiu būdu. Gera žinia, kad silikoninis implantas netrukdo krūtų tyrimui, nors daroma ne įprasta mamograma, o atliekamas radiologinis tyrimas. Dabar po krūtų šalinimo operacijos įmanoma susigrąžinti grožį, bet nebūtinai malonumą. Nes rekonstruojant krūtį dažniausiai persodinami speneliai ir taip suardomos nervinės galūnės, paverčiančios krūtis viena jautriausių erogeninių zonų. Dabar jau žinome (žr. 2 skyrių), kad mūsų kūne yra galybė erogeninių zonų, ir sirgusios vėžiu nedaug tepraranda. Kai moteris serga tokia liga, seksualumas, malonumai ir erotika lieka prioritetų sąrašo pačiame gale. Nes gyvybė svyruoja ant peilio ašmenų.

Žvelkime giliau

Nežinia, kaltas jaunystės kultas, konkuravimas ar tuščiagarbiškumas, bet pastaruoju metu vis daugiau moterų (ir vyrų) nori pagražinti intymias vietas. Tam įtakos turėjo ir intymios srities šukuosenų mados (žr. 9 skyrių), nes išvydome tai, kas anksčiau buvo pridengta gaktos plaukais. Todėl rinkoje nuolat auga intymios chirurgijos paslaugų pasiūla, vis daugiau pacientų šito nesibaimina. Moterys intymioje srityje dažniausiai atlieka makšties siaurinimo ir lytinių lūpų mažinimo operacijas, ir ne visada dėl estetinių priežasčių. Jei lytinės lūpos labai ilgos ir didelės, važinėjant dviračiu arba jodinėjant jos nusitrina iki žaizdų, trukdo dėvėti aptemptus džinsus arba bikinį. Dažnai kyla nepatogumų ir mylintis. Yra moterų, kurios nori, kad „ten“ atrodytų kaip jaunystėje, nes senstant lytinės lūpos pasidaro nebe tokios stangrios ir patrauklios.

Makšties siaurinimas taip pat gali būti atliekamas dėl medicininių priežasčių. Mat dėl susilpnėjusių dubens dugno raumenų nusileidusi gimda ir / arba makštis ne tik sumažina malonumo pojūtį, bet ir sukelia šlapino pūslės problemų, šlapimo nelaikymą, skausmus ir kitas bėdas. Beje, moterims, pagimdžiusioms daug vaikų arba turinčioms viršsvorį, gimda gali nusmukti ir anksčiau. Nors tai nebūtinai sumažina seksualinį potraukį. Tačiau susiaurinta makštis dažnai padidina pasitikėjimą savimi ir moterys (nepaisant nemalonaus jausmo, kurį sukelia nusileidęs dubens dugnas, šlapimo pūslė ir šlapimo takai) gali intensyviai mėgautis kūniškais malonumais.

Varputės didinimas dažniausiai atliekamas dėl seksualinių priežasčių. Nors tai nėra tikra operacija. Gydytojas taip vadinamąja vakuumo pompa varputės paviršiuje įšvirkščia silikono. Dėl to klitoris sueities metu greičiau sukelia orgazmą ir yra toks jautrus, kad gali dirginti net dėvint aptemptas kelnaites, o kasdien tai ne itin patogu. Pagalvokite, kaip jaustumėtės, jei vyrui nuolat būtų erekcija.

Beje, pakalbėkime apie vyrus: jie, žinoma, taip pat nori būti seksualiai patrauklesni. Vis daugiau jų kreipiasi į intymios chirurgijos specialistus, nors šie tai daro ne taip atvirai kaip moterys. Jie nori chirurginiu būdu pailginti arba pastorinti varpą, pastandinti suglebusį sėklidžių kapšelį, jei šis kabo nutįsęs taip, kad trukdo mylėtis arba sportuoti, arba dėl estetinių paskatų.

Vis dėlto dažnai neįvertinama intymios srities operacijų rizika. Reikia gerai pamąstyti, nes jos gali sukelti sunkių sveikatos sutrikimų ir sumažinti jautrumą. Nevalia pamiršti pasitaikančių infekcijų, suaugimų, randų arba skausmo sekso metu. Beje, reikia žinoti, kad pavadinimas „grožio chirurgas" arba „intymios srities chirurgas" neužtikrina, kad medikas turi specialų išsilavinimą arba pakankamai kompetentingas. Todėl prieš planuojant intymios srities operacijas, profesionalių ginekologų sąjunga savo puslapyje rekomenduoja kreiptis į plastinės ir estetinės chirurgijos specialistus, kuriuos paprastai kontroliuoja valstybė ir jie yra patikimi.

Pirmiausia reikėtų išsiaiškinti, kodėl jūs leidžiatės operuojamos. Grynai medicininiais tikslais operuojamasi labai retai, dažniausiai intymių operacijų pageidaujama dėl psichologi-

nių priežasčių, kurias sukelia depresijos, seksualinio gyvenimo nesklandumai, savikliovos stygius arba partnerystės problemos, nebūtinai išnykstančios po operacijos.

Šūkis „Noriu būti tokia, kokia esu" ne toks jau klaidingas. Nes kiekviena intymios srities operacija yra rizikinga.

Šiuolaikinėje visuomenėje kiekvienas gali daryti ką nori. Bet grožio ir jaunystės kultas toks stiprus, kad kartais medicininiu būdu žalojama sveikata, tad nusprendus atlikti intymios srities operaciją, trumpam reikėtų sustoti ir gerai pasverti operacijos tikslus ir riziką. Mat gamtos sutvarkyta taip, kad mes
 visi senstame – tiek moterys, tiek vyrai. Reikėtų pripažinti, kad šūkis „Noriu būti tokia, kokia esu" nebūtinai turi rūpėti kitiems. O jeigu neliktume tokios, kokios esame, ar taptume geidžiamesnės, mylimesnės? Šiuos klausimus kiekvienas turėtų asmeniškai apmąstyti ir prisiimti atsakomybę dėl pasekmių. Kalbu tiek apie riziką, tiek apie kainą, kurią ligonių kasos kompensuoja tik retais atvejais. Įsidėmėkite: operacija žemiau juostos visuomet bus rizikinga.

Moterys, turinčios rimtų sveikatos problemų, tik nusišypsotų iš tokios paikystės. Po gimdos ar gimdos kaklelio vėžio operacijų pacientėms dažnai rūpestį kelia nusileidę lyties organai. Tokiais atvejais makšties susiaurinimas yra mediciniškai

būtinas. Ne viena po tokių operacijų bijo, kad prarado savo seksualumą ir negalės pajusti malonumo. Iš tikrųjų 20 proc. pacienčių po gimdos šalinimo operacijų mylėdamosi pastebi sumažėjusį lytinį potraukį ir jaučia skausmą.

Tačiau ilgainiui viskas gali pasikeisti, nes malonumo pojūtis nebūtinai priklauso nuo gimdos. Varputės, G taško ir kitų erogeninių mūsų kūno sričių nerviniai receptoriai lieka tokie pat jautrūs kaip ir anksčiau. O mūsų kūnas kiekviename gyvenimo tarpsnyje geba mokytis: tiek smegenys, tiek kitos kūno vietos, reguliuojančios erotinius pojūčius. Ne veltui sakoma, kad seksas atsiranda galvoje (žr. 5, 6 skyrius).

Vyrai, kuriems dėl vėžio pašalinta prostata, paprastai turi didesnių problemų, nes nebeišsilieja sėkla, jie tampa nevaisingi. Vis dėlto daugelis pacientų, sugijus žaizdoms, gali patirti orgazmą, o kai kuriais atvejais (priklauso nuo operacijos pobūdžio) ir ribotą erekciją. Vis dėlto tokia operacija dažniausiai ilgam sutrikdo libido, jis grįžta tik visiškai pasveikus. Tad sutuoktinių porai tenka ieškoti kitų seksualinio pasitenkinimo kelių.

Nemažai vyrų ryžtasi nedidukei chirurginei operacijai – vazektomijai, arba savanoriškam sterilizavimui, kurio metu perrišami arba perpjaunami sėklos latakai. Dažnai vyrai tam ryžtasi nenorėdami susilaukti vaikų, kartais dėl to, kad šie jau suaugo, ir jie nori mėgautis meile be pasekmių. Operacija atliekama ambulatoriškai, o rizika menka. Sterilizacija nedaro jokios įtakos seksualumui, nes išskiriamo skysčio (iš prostatos ir sėklinių pūslelių) kiekis ir be sėklos lieka maždaug toks pat. Operacija nesutrikdo nei hormonų gamybos sėklidėse, nei seksualinio

potraukio. Tai viena iš nedaugelio operacijų, užtikrinanti malonumą be pasekmių. Ir vis dėlto po tokios operacijos kai kuriems pacientams kyla psichologinio pobūdžio problemų.

Mikrobų sukeliamos ligos: mažieji malonumų priešai

Lytinių organų infekcijas ir įvairias ligas bet kada gali sukelti bakterijos, grybeliai ir virusai. Niekas nuo to neapsaugotas, o kartais nepadeda net prezervatyvai. Ir tai savaime suprantama, nes lytinių santykių metu vyksta pasikeitimas skysčiais, ir net higieniškiausios sueities metu negalima suvaldyti mikrobų plitimo ir poveikio. Retkarčiais įmanoma užsikrėsti ir be sekso: viešajame tualete, pirtyje arba susilietus nuogiems kūnams. Nesvarbu, kur pateks bakterijos, į išorinę ar vidinę lytinių organų dalį, visada gali atsirasti ligų, infekcijų ar dirginimų. Dažniausiai šios bėdos nesunkiai pagydomos. Tad įsidėmėkite: pajutusios bet kokius nemalonius pojūčius, kaip antai skausmą, niežėjimą arba seksualinį abejingumą, kuo skubiau kreipkitės į ginekologą. Dažniausiai bėda ne tokia baisi, kaip atrodo.

Trys ketvirčiai visų moterų bent sykį gyvenime, o kitos ir keletą kartų, buvo užsikrėtusios pienlige, arba kandidoze. Šis grybelis dauginasi ne tik žarnyne, bet ir makštyje. Čia jis gali sukelti įvairių nemalonių grybelinių infekcijų. Skirtingai nei kitų lytiniu keliu plintančių ligų sukėlėjai, pienligė pernešama tik partnerio. *Candida albicans* yra įprastas burnos ir gerklės

gleivinės grybelis. Nežinia kaip jis ima parazituoti, bet trukdyti neturėtų niekam. Grybelis pasireiškia stipriu gleivinės niežuliu ir deginimo pojūčiu. O skausmas gali paversti sueitį baisia kančia ir užgesinti aistrą. Užsikrėtus labai veiksmingos specialios žvakutės ir kremai, kurie greitai atkuria makšties mikrofloros pusiausvyrą. Blogiausiu atveju skiriamos tabletės. Pienlige greičiausiai užsikrečiama vartojant antibiotikus, kurie kenkia makšties mikroflorai.

Beveik dėl 40 proc. visų makšties infekcijų, pasitaikančių lytiškai brandžiame amžiuje, dar vadinamų bakterine vaginoze, kaltos makštyje tarpstančios bakterijos *Gardnerella vaginalis*. Kai tik mikrobų flora išsibalansuoja, *Gardnerella vaginalis* pradeda kenkti: po kelių dienų intymioje srityje atsiranda deginimo ir niežėjimo pojūtis, sudrėksta makštis. Moterys pastebi gausias žuvimi dvokiančias pieniškas išskyras. Tai nepavojinga, nebent būtumėte nėščia, nes bakterijos gali sukelti priešlaikinį gimdymą. Paprastai bakterijų pusiausvyra atkuriama makšties žvakutėmis. Kartais pakanka patepti jogurtu. Beje, vyrams šios bakterijos nepavojingos. Jie tik perneša sukėlėjus lytinio akto metu.

Trichomonozės priežastis – ne bakterijos, grybeliai ar virusai, o žiuželinis pirmuonis *Trichomonas vaginalis*, tarpstantis vyro šlapimtakiuose, moters makštyje ir abiem keliantis nemalonių pojūčių. Šis pirmuonis sukelia itin stiprų niežulį, išskyras (lot. *Fluor vaginalis*) ir net makšties kraujavimą, šlapimtakių, varpos ir prostatos uždegimus. Nors apie trichomonozę kalbama

retai, tai yra viena dažniausiai pasitaikančių lytinių ligų. Pasaulyje trichomonos kasmet sukelia 170 mln. infekcijų. Ginekologas, paėmęs tepinėlį, nustato susirgimą. Vartojant metronidazolą, parazitas sunaikinamas per 5–6 dienas. Norint išvengti pasikartojimų, partneriui taip pat būtina gydytis.

Ten, kur nuolat keičiami lytiniai partneriai, viešnamiuose arba seksualinių santykių periferijoje, dažnai kartojamas žodis „triperis". Tai vadinamoji gonorėja, plačiai paplitusi lytinė liga. Ją sukelia mikroorganizmas *Neisseria gonorrhoeae.* Jis prisitvirtina prie šlapimtakių ir gimdos gleivinės. Jau po 3–5 dienų pasireiškia ligos požymiai: vyrams atsiranda šlapimtakių infekcija ir pasirodo pūlingos išskyros. Šlapinantis labai skauda. Iš varpos „laša" (angl. *drip*), štai iš kur atsirado pavadinimas „triperis". Moterims išskyros yra tik mažoji nemalonumų da-

lis. Gonokokai dažnai įsiskverbia į gimdą ir sukelia pūlingą uždegimą. Blogiausiu atveju gali suaugti kiaušintakiai, tada apie nėštumą galima tik pasvajoti. Gonokokai pernešami sąveikaujant su užsikrėtusio žmogaus gleivine; jais galima užkrėsti naujagimį ir visus sekso be prezervatyvo mėgėjus.

Paprastai „triperis" nustatomas paėmus tepinėlį. Kaip rodo praktika, vyrams jis nustatomas lengviau nei moterims. Gonorėja gydoma antibiotikais. Tokie vaistai kaip penicilinas jau seniai neveiksmingi, nes pastaruoju metu bakterijų nebeveikia tam tikri antibiotikai. Bet labai bijoti nėra reikalo, nes liga išgydoma. Roberto Kocho instituto duomenimis, Vokietijoje pasitaiko 10 000–20 000 gonorėjos atvejų. Todėl įsidėmėkite: vos tik kilo nors menkas įtarimas, iš karto kreipkitės į gydytoją.

*

Vadinamąsias „baimės karputes“ gydo ne tik bailiai. Ši liga pasitaiko gana dažnai, ją sukelia žmogaus papilomos virusas, itin paplitęs tarp jaunimo, bet gali pasitaikyti visiems. Virusai ties makšties prieangiu, ant lytinių lūpų, o kartais analinėje srityje, makštyje arba šlapimtakiuose sukelia karpas ir mažus navikus. Neretai atsiranda tokių navikų sankaupos. Skamba kraupiai, bet iš tikrųjų nėra taip baisu. Lytinių organų karputės sukelia stiprų niežėjimą, deginimo pojūtį ir skausmą, taip jas pastebi. Kartais jos sukelia tik menkus nemalonius pojūčius ir ilgai lieka nepastebėtos. Virusai paprastai perduodami sueities be apsaugos priemonių metu. Jie gali būti pernešami ir per sąlytį su oda. Vis dėlto karpomis nusėtos vietos kartais pratrūksta ir ima smarkiai kraujuoti.

Nors negydoma liga nėra pavojinga arba mirtina, ji slopina malonumo pojūčius mylintis. Dažniausiai lytinės karputės nunyksta savaime. Kitais atvejais ligos židiniai gydomi vaistais arba lazeriniu būdu. Tik labai nedidelei daliai moterų vėliau gali išsivystyti piktybinis navikas. Beje, nuo 2006 m. berniukai ir mergaitės nuo žmogaus papilomos viruso gali būti paskiepyti. Kol kas nenustatyta, ką toks skiepijimas duos ateityje.

Jei jau prabilome apie virusus, pakalbėkime apie lūpų pūslelinę. Tai itin paplitusi liga, kurią sukelia *Herpes simplex* (I tipo) virusas; ji pasireiškia raudonomis pūslelėmis lūpų kampučiuose ar pakraščiuose. Bet ar girdėjote apie lytinių organų pūslelinę? Ją sukelia lūpų pūslelinei giminingas virusas *Herpes simplex* (II tipo), tada makštyje arba ant varpos atsiranda pa-

našių pūslelių, kurias dažniausiai niežti ir skauda. Skausmas gali būti netgi labai stiprus. Paprastai visi požymiai dingsta po kelių dienų. Vis dėlto šie virusai lieka organizme. Tad patyrus stresą arba peršalus liga gali pasikartoti. Maždaug trečdaliui infekuotųjų visą gyvenimą pasireiškia reguliarūs pūslelinės protrūkiai. Daugelis pūslelinės virusu užsikrečia sekso metu. Retkarčiais juo atsikratyti galima patepus antivirusiniu tepalu, dažniausiai tenka gerti tabletes arba sušvirkšti vaistų.

Žodis „chlamidijos“ skamba paslaptingai, tarsi kalbėtume apie antikos sibilių pranašystes. Iš tikrųjų tai paprasta bakterija, kuria užsikrečia maždaug kas dešimta jauna moteris. Iš pradžių užkratas nepastebimas, nes nėra jokių požymių, bet jei po kelių metų pajusite skausmus apatinėje kūno dalyje, bus jau per vėlu. Bakterijos gali sukelti kiaušintakių sąaugas ir nevaisingumą. Ne viena vaikų neturinti moteris yra chlamidijų auka. Jei chlamidijos atrandamos, paprastai nesunkiai sunaikinamos antibiotikais. Beje, partneris taip pat turėtų išsitirti, kad užkratas dar kartą nebūtų perneštas.

Sunkias pasekmes sukelia sifilis – liga, kuria sirgo Džakomas Kazanova (Giacomo Casanova), Frydrichas Nyčė (Friedrich Nietzsche), Polis Gogenas (Paul Gaugin) ir Šarlis Bodleras (Charles Baudelaire). Anksčiau vadinta „aistros epidemija“, ši liga buvo beveik išnaikinta, bet pastaraisiais metais vėl pasirodė. Sifilį sukelia bakterija *Treponema pallidum*, kuri pernešama ne tik per lytinius organus, bet ir oralinio sekso metu. Praėjus 3–4 savaitėms užkrato vietoje atsiranda neskausmingas

auglys sukietėjusiais pakraščiais. Po mėnesio pakyla temperatūra, kamuoja galvos ir sąnarių skausmai. Ligą galima būtų palaikyti gripu, jei ne rudai rausvi šlapiuojantys mazgeliai. Šioje stadijoje liga itin užkrečiama, ją galima pernešti vien tik per sąlytį su oda. Todėl sifilio židiniai atsiranda neįprastose vietose: ant kojų arba kaklo.

Daugelis tvirtina, kad taip vadinamoji „ispaniška apykaklė", matyta daugelyje paveikslų, baroke atėjo į madą vien todėl, kad paslėptų sifilio mazgelius.

Sifilis pažeidžia daugelį organų ir baigiasi mirtimi. Laimei, penicilinas išgydo ir šios stadijos sifilį. Roberto Kocho instituto duomenimis, vien Vokietijoje kasmet sifiliu suserga apie 2700 žmonių, daugiausia homoseksualūs vyrai. Kyla pavojus, kad baiminantis AIDS, ši liga bus visiškai užleista. Šūkis „Daugiau prezervatyvų, mažiau partnerių" galėtų ne tik užkirsti kelią pavojui užsikrėsti ŽIV, bet ir susirgti sifiliu.

Imunodeficito sindromas AIDS yra pati pavojingiausia lytiniu būdu plintanti liga. Ją sukeliantis ŽIV virusas sueities metu plinta per gleivinės įtrūkimus. Kaip jau minėjau, tai ypač pavojinga nenaudojant prezervatyvo analinių lytinių santykių metu, nes tiesioji žarna lengvai įplyšta. Užkratui patekus į organizmą, po 2–6 savaičių infekuotas asmuo skundžiasi karščiavimu, patinusiais limfmazgiais, pykinimu. Tačiau šie požymiai praeina. ŽIV užkratas daugelį metų gali glūdėti organizme ir tik vėliau sukelti tikrąją ligą – AIDS. Virusų susilpninta imuninė sistema nebegali priešintis ligos sukėlėjui. Lig šiol ši liga neišgydoma. Vaistų mišiniais pagrįstas gydymas

(HAART terapija) gali labai ilgam sustabdyti ligos proveržį. Šiais laikais ŽIV infekuotieji gyvena kelis dešimtmečius.

Miomos, cistos, endometriozė? Nepanikuokite!

Gimdoje kartais atsiranda įvairių navikų, ligų židinių, kuriuos, ginekologui nustačius, labai nusigąstame. Tačiau dažniausiai tai gerybiniai ir sąlyginai greitai išgydomi dariniai.

Manoma, kad kas ketvirta per 30 ir kas trečia per 40 metų moteris turi miomų. Tai nepiktybinis raumeninio audinio navikas. Jis gali atsirasti įvairiose gimdos raumenų vietose ir būti nuo kelių milimetrų iki kelių centimetrų dydžio. Miomos gali būti raumenyse arba iškilti virš gimdos sienelės. Kai kurioms moterims jos taip išveša, kad yra matomos per pilvo sienelę. Miomos būna pavienės arba daugybinės. Dažniausiai jos nekenksmingos, todėl moterys nieko nejaučia. Paprastai atrandamos per įprastą ginekologo sveikatos patikrinimą (apčiuopiant arba ultragarsu).

Manoma, kad miomas sukelia gestageno pusiausvyros sutrikimai. Dažniausia jos atsiranda galinčioms gimdyti moterims, labai retai paauglystėje ir klimakteriniame amžiuje, kai estrogeno gaminama gana mažai.

Kartais miomos sukelia gausesnį mėnesinių kraujavimą, dėl to gali grėsti mažakraujystė. Jei smarkiai auga, išskirtiniais atvejais gali užspausti šlapimtakius, trukdyti nėštumui arba paskatinti priešlaikinį gimdymą. Bet tokie atvejai ne itin tikėtini, miomos supiktybėja itin retai. Remiantis naujausio-

mis žiniomis, jas gali sukelti ir psichologiniai veiksniai. Buvo nustatyta, kad neretai jos atsiranda tada, kai moteris patiria stresą, turi itin daug pareigų arba nesutaria su partneriu dėl galimybės pastoti.

Miomos, cistos, endometriozė?
Nepanikuokite! Šiais laikais
yra įvairių alternatyvių gydymo būdų.

Anksčiau gydytojai pacientėms navikus siūlydavo išoperuoti arba pašalinti gimdą. Daugeliu atvejų ši procedūra visiškai nereikalinga. Šiais laikais miomas galima panaikinti arba sustabdyti jų vystymąsi natūraliais gydymo būdais ir hormonų terapija. Santykinai naujas metodas, padedantis saugiai ir neskausmingai pašalinti miomas, yra taip vadinamasis fokusuotas ultragarsas, kai magnetinio rezonanso tomografu ultragarso pluoštas nutaikomas į nepageidautinus audinius ir šie suardomi. Mažesnes miomas galima gydyti embolizacijos metodu. Gydytojas per kirkšnies arteriją įveda kateterį iki tos vietos, kur yra cistos audinį maitinanti arterija. Į ją įšvirkščiama smulkių plastiko dalelių, užkertančių kelią į naviką, ir mioma pamažu susitraukia. Ši procedūra atliekama su vietine nejautra ir trunka nuo valandos iki dviejų. Pacientė 48 valandoms paguldoma į ligoninę, kur stebima jos būklė.

Mažas miomas daug tikslingiau gydyti kompleksiškai. Tradicinėje kinų medicinoje mioma dažniausiai yra ženklas,

rodantis perkrautą kepenų meridianą ir blokuotas kūno bei dvasios energijas. Akupunktūra, vaistažolių arbatos, atpalaiduojamosios judėjimo terapijos, tokios kaip *čigong* arba *taiči*, pakeisti mitybos įpročiai ir homeopatiniai žirneliai (skiriami individualiai) gali padėti visiškai atsikratyti miomų.

Dėl cistų kiaušidėse paprastai taip pat nėra reikalo labai jaudintis, jos gali susiformuoti bet kokio amžiaus moteriai, dažniausiai dėl pakitusios hormonų pusiausvyros, tarkim, paauglystėje arba klimakterinio laikotarpio pradžioje. Cistos yra kiaušidėse susidariusios skysčio pripildytos pūslės, 98 proc. cistų yra gerybinės. Paprastai ginekologai jas užtinka per profilaktinį patikrinimą, nes jos retai sukelia neigiamų pojūčių. Kartais moteris gali jausti traukimą apatinėje kūno dalyje, nugaros skausmus, vidurių užkietėjimą, skausmą tuštinantis arba lytinių santykių metu, gausų kraujavimą per mėnesines.

Retais atvejais cista gali trūkti. Tada atsiranda stiprūs skausmai, pykinimas, nors tie simptomai greitai dingsta. Paprastai tai nėra pavojinga, nes trūkusios cistos skystį absorbuoja audiniai. Folikulinės cistos daugeliu atvejų išnyksta savaime. Jei cista nesukelia jokių nemalonių pojūčių, pakanka palaukti 2–3 mėnesius, gydytojas turėtų po kiekvienų mėnesinių patikrinti. Jei cista savaime neišnyksta arba sukelia nemalonių pojūčių, galima taikyti natūralius arba homeopatinius gydymo metodus, taip pat hormonų terapiją (gerti kontraceptines tabletes). Jei cista vis tiek nenyksta ir kyla įtarimas, kad ji gali būti piktybinė, reikėtų išoperuoti.

Dermoidinės (itin didelės cistos, kuriose yra audinių liekanų) ir iš kelių pūslelių sudaryta cistinė adenoma (gerybinis greitai augantis navikas) kuo skubiau šalinami, kad nesupiktybėtų. Šiais laikais tai paprastai atliekama laparoskopine operacija. Bet dažniausiai cistos, vadinamos folikulinėmis, atsiranda dėl hormonų pusiausvyros sutrikimo.

Endometriozė? Kas tai galėtų būti? Kaip teigia Vokietijos endometriozės centras, tai dažniausiai pasitaikanti moterų liga, į kurią vis dar per mažai kreipiamas dėmesys. Tai gerybiniai gimdos gleivinės suvešėjimai, kurie galimi ir už gimdos ribų: gimdos raumenyse, kiaušidėse, kiaušintakiuose, žarnyne, aplinkiniuose organuose, tokiuose kaip šlapimo pūslė, pilvo arba dubens ertmė. Retais atvejais ji atsiranda kituose organuose, tokiuose kaip plaučiai, sąnariai arba smegenys. Iš tikrųjų endometriozė – prasidedanti gimdoje – gali būti pernešama į bet kurią kūno vietą.

Dažniausiai endometriozei – perduotai ar ne – įtaką daro mėnesinių ciklo hormonai. Tad ligos židiniai cikliškai gali augti ir kraujuoti. Apie tai liudija mėšlungiški spazmai pilvo apačioje, nuolatiniai pilvo ir nugaros skausmai. Endometriozė sukelia uždegiminius procesus, cistų susidarymą, randus ir sąaugas. Ligos eiga būna labai individuali. Atsiradę simptomai ne visuomet atitinka tikrąjį endometriozės išsiplėtimo laipsnį.

Priklausomai nuo ligos pobūdžio ir išvešėjimo vietos, taikomi įvairūs gydymo metodai. Svarbų vaidmenį vaidina ir pacientės amžius bei noras turėti vaikų. Daugelio moterų nevaisingumo priežastis yra endometriozė. Dėl neaiškios ligos

eigos, gydymo galimybės taip pat yra labai įvairios: didžiulis vaistų pasirinkimas (pirmiausia vaistai nuo skausmo, kurie neveikia pačios ligos priežasties), hormonų terapija, gestagenai, danazolis ir GnRH hormono analogas (kai moters organizme sukeliami į menopauzę panašūs pokyčiai), o, reikalui esant, operacija elektros srove, lazeriu arba skalpeliu (dažniausiai endoskopiškai). Visos šios terapijos, priklausomai nuo atvejo, gali būti derinamos individuliai.

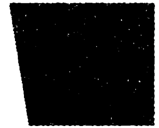
Bet kokiu atveju galioja pagrindinė taisyklė: kuo anksčiau pradėsite gydytis, tuo greičiau išnyks nemalonūs simptomai ir bus geresni gydymo rezultatai. Endometriozė yra labai kompleksiška liga, jos simptomai ir pasekmės taip pat įvairios. Vienas iš požymių yra kraujavimas (tiek iki menopauzės, tiek po jos). Manoma, kad endometrioze serga 7–15 proc. vaisingo amžiaus moterų. Vokietijoje tai sudaro 2–6 mln. moterų.

Kasmet suserga daugiau nei 30 000 moterų. Deja, endometriozei vis dar skiriamas per menkas dėmesys, todėl nuo pirmųjų ligos požymių iki jos nustatymo praeina maždaug šešeri metai. Vis dėlto šie ligos židiniai, kaip ir cistos bei miomos, dažniausiai nepavojingi gyvybei.

Daugelis moterų bijo profilaktinių ginekologo patikrinimų, nes baiminasi netikėtų atradimų. Jei jos žinotų, kiek daug moterų kankinasi dėl panašių simptomų ir nieko blogo nemanydamos serga nepageidaujamomis infekcijomis ir lėtinėmis ligomis, nustotų taip varžytis. Juk tikimybė, kad bus rastas piktybinis navikas arba ŽIV virusas, labai maža. Bet net ir tuo atveju, kuo anksčiau užtiksi nelaimę, tuo geriau. Pastaruoju

metu medicinos galimybės labai didelės, net gimdos vėžys arba AIDS nebūtinai turi baigtis mirtimi. O daugeliu atvejų nekenksmingus ramybės drumstėjus, sukeliančius skausmus ir gadinančius malonumą, galima pašalinti labai paprastomis medicininėmis priemonėmis.

Štai dar vienas patarimas: neleiskite ginekologui, net ir tam, kuriuo labai pasitikite, skirti gydymą, dėl kurio pati nesate šimtu procentų įsitikinusi. Kiekvienas pacientas prieš apsispręsdamas turi teisę sužinoti antro, o gal ir trečio specialisto nuomonę.



1. Gėda – prastas patarėjas

Viena mano pacientė (28 metų) buvo įsitikinusi, kad jos lytinės lūpos per didelės. Vasarą paplūdimyje nuolat tekdavo rūpintis, kad jos neišsprūstų pro bikinio kraštą. Be to, važinėjant dviračiu, aktyviai sportuojant arba mūvint siaurus džinsus, skaudėdavo. Baimindamasi negrabių vyrų komentarų lovoje ir nesmagių situacijų, ji gyveno labai uždarai. Po ilgų svarstymų ir išsamių pokalbių pagaliau ryžosi lytinių lūpų mažinimo operacijai. Nuo tada ji nesivaržydama mėgaujasi gyvenimu, laisviau juda ir labiau pasitiki savimi. Taip pat ir intymiuose santykiuose.

2. Ne kiekviena moteris nori didelių krūtų

Pas mane lankėsi 25 metų pacientė, kuri buvo labai nepatenkinta savo didelėmis krūtimis (G dydžio). Ji nedrįso lankytis baseine arba saunoje ir netgi gėdijosi savo draugo akivaizdoje pasirodyti nuoga. O partneriui jos krūtys visiškai netrukdė (netgi atvirkščiai). Jaunai moteriai ši situacija baisiai apsunkino gyvenimą. Tai neigiamai veikė psichiką ir žlugdė savikliovą, todėl ji ryžosi chirurginei krūtų mažinimo operacijai. Nuo to laiko ji labiau pasitiki savimi ir patiria daugiau malonumų mylintis.

3. Vėžys – viską keičianti diagnozė

Vienai 35 metų pacientei buvo diagnozuotas gimdos vėžys. Tragiška, kai piktybinis navikas išsivysto tokiems jauniems žmonėms, kurie vis dar nori šeimos ir vaikų. Moteris ryžosi operuotis ir susitaikė su esama padėtimi, išsižadėjo šeiminės idilės, kurios anksčiau troško, paliko savo partnerį ir pasinėrė į sadomazochistinius malonumus.

4. Nemalonus grybelis

38 metų pacientė konsultacijoje skundėsi išsausėjusia makštimi ir skausmais sueities metu. Ji galėjo mylėtis tik naudodama tepiklį, bet dažniausiai vengė artumo. Seksualinis potraukis smarkiai sumažėjo, tad ji labai sielojosi. Per apžiūrą buvo nustatyta grybelinė infekcija. Kai ji buvo išgydyta – paprasčiausiu kremu nuo grybelio, dingo nemalonūs pojūčiai, ir moteris vėl galėjo mėgautis seksu.

5. Bakterijos? Tikslingiausia pašalinti jų priežastį

33 metų pacientė, nepaisant nuolatinio gydymo, dažnai skųsdavosi pasikartojančiu makšties uždegimu. Kadangi įtariau, kad užkrato nešiotojas vyras, išrašiau jam siuntimą pas urologą. Ten išaiškėjo, kad be žmonos jis dar turi draugužę, pas kurią užsikrėsdavo ir ligą nuolat pernešdavo savo žmonai. Taip nekalta makšties infekcija išaiškino vyro neištikimybę. Moteris iš karto su juo išsiskyrė.

6. Skausmingi ligos židiniai

46 metų pacientė nuolat skundėsi skausmingais lytiniais santykiais. Priežasties lyg ir nebuvo. Nuodugniai patikrinus, nustačiau endometriozę. Vėliau, kai hormoninė terapija nedavė reikiamų rezultatų, ji buvo operuota. Procedūrą atlikome ambulatoriškai, ji puikiai pavyko ir endometriozė buvo pašalinta lokaliai. Po šios procedūros moteris nebejaučia skausmo ir gali atskleisti savo seksualumą.

11

INTYMU

Nuosavas kūnas – geriausias jūsų draugas

Malonumas – tai gyvenimo energija.
Kiekvienas turi teisę nuspręsti, kas jam patinka

„Meilė yra atsakymas, – kartą pareiškė Vudi Alenas (Woody Allen). – Bet jos belaukiant seksas užduoda kelis visai neblogus klausimus." Šiuose žodžiuose yra kruopelė tiesos. Knygoje pamėginau tuos klausimus išdėstyti pagal temas. Kalbėjau ne tik kaip ginekologė, bet ir kaip moterų, turinčių meilės, seksualumo arba malonumo problemų, patikėtinė. Ar viską perskaitėte? Tada žinote, kad neverta sielotis, jei nenorite mylėtis su pančiais arba analinio sekso, jei turite cistą kiaušidėse arba nejaučiate orgazmo. Jūs išmokote, kad aukštakulniai ir trumpa suknelė nebūtinai padaro moterį geidžiama. Kartais sportinis kostiumas ir vilnonės kojinės atlieka tą pačią funkciją. Jūs tikriausiai supratote, kad mikrobiologija tam tikromis aplinkybėmis daugiau lemia tarpusavio santykių malonumus ir nesklandumus, nei mums norėtųsi.

Dažnai mūsų kūnas būna protingesnis, nei manome. Jis intuityviai padeda reaguoti į erotinius dirgiklius ir blokuoja juos, jei kas ne taip. Todėl itin svarbu lavinti pojūčius ir jų klausyti. Juk kūnas – intymiausia mūsų dalis, geriausias draugas ir patikėtinis, su kuriuo mes nuolat bendraujame ir kurio sprendimais galime pasikliauti.

Ne viena moteris, net ir sklandžiai bendraudama su savo partneriu, ieško naujų postūmių, padedančių išlaikyti erotinį patrauklumą. Bet išimtys patvirtina taisyklę, nors daugelis iš mūsų neketina nuolat lankytis svingerių klubuose, bandyti sudėtingų Kamasutros pozų arba apsitempusios lakuotus odinius drabužius švaistytis rimbu, vis dėlto kai kurios, pasinaudojusios naujai įgyta patirtimi, atranda naujų polinkių ir realizuoja savo erotines svajones. Dažniausiai tai rodo mūsų nepasitenkinimą kasdieniu lytiniu gyvenimu. O kartais tos

„aistringos išvykos“ liudija, kaip stipriai mes pasitikime savo partneriu, ir amžius čia visiškai nesvarbus.

Nors ekstremalus seksas mūsų fantazijoms gali suteikti sparnus, jis labai retai išpildo svajones. Beje, nei griežtos dietos, nei lengvojo kultūrizmo treniruotės, formuojančios idealią figūrą, nei grožio chirurgija, suteikianti veidui ir kūnui stangrumo, negarantuoja puikaus intymaus gyvenimo. Savo konsultacijoje aš dažnai matau, kaip itin dailios moterys, netgi gražuolės, asmeniniame gyvenime yra labai nelaimingos, o iš pirmo žvilgsnio ne itin žavios moterys, kurioms sukantis namuose išvaizda nėra labai svarbi, seksualiai laimingos ir patenkintos. Profesorius Uvė Hartmanas (Uwe Hartmann), Hanoverio medicinos instituto klinikinės psichologijos ir sek-

sualinės medicinos skyriaus vadovas, tai patvirtina teigdamas: „Aukštasis sekso pilotažas ne visada tinka. Kartais seksas porai turi būti tik ganėtinai geras, kad tęstųsi visą gyvenimą."

Kadangi esu ginekologė, pirmiausia aš gydytoja, o paskui psichologė ir seksologė. Kad išsiaiškinčiau, kaip moterys jaučiasi įvairiose gyvenimo situacijose, kokių erotinių svajonių turi ir kaip jas įgyvendina, daug metų savo pacientėms duodu pildyti anonimines anketas. Šie duomenys, konsultacijų telefonu medžiaga ir elektroniniai laiškai sudarė knygos pagrindą. Tačiau esminė priežastis, kodėl ėmiausi šios knygos, buvo noras paskatinti moteris pačioms ieškoti „malonumo principo" ir jį įgyvendinti. Kad ir ką darytumėte: plušėtumėte darbe, spontaniškai leistumėtės į keliones, skanautumėte raugintus agurkus, avietinius ledus ar mėgautumėtės kūniškais džiaugsmais, malonumas – tai gyvenimo energija. Tad labai svarbu suvokti, kodėl atsiranda malonumas, kaip jis vystosi, kas jį lemia. Juk kiekvienai iš mūsų duota nuveikti ką nors tokio, kad jis išsipildytų.

Todėl klausykite savo kūno! Savo asmeninio, labai intymaus ir geriausio patarėjo. O jei partneris nustebęs paklaus, kodėl flirtuojate su kitais vyrais, staiga pamėgote jojikės pozą ar šiandien neturite jokio noro mylėtis, vilkėdama flanelinę pižamą sėdite prieš televizorių ir šlamščiate traškučius, kai partneris nori su jumis mylėtis, ramiai nusišypsokite ir atsakykite: „Todėl, kad man taip patinka!" Esu tikra, už tokius žodžius jus labai mylės.

MĖGAUKITĖS

GYVENUMU,

NES MALONUMAS

YRA GRYNOJI

MEILĖS ENERGIJA.

Padėka!

Noriu nuoširdžiai padėkoti visiems, kurie prisidėjo prie knygos ir mane parėmė. Be šių žmonių ji niekada nebūtų išvydusi pasaulio.

Pirmiausia dėkoju manimi pasitikėjusioms pacientėms ir savo bendradarbėms, lydėjusioms kasdieniuose darbuose.

Iš visos širdies dėkoju Annette'ai König už didžiulę pagalbą, kūrybingumą, pokštus ir idėjas. Miela Annette, tūkstantį kartų Tau ačiū. Tu padarei stebuklą!

Labai noriu padėkoti savo agentei Lianne'ai Kolf ir visai agentūrai, kuri susižavėjo knygos idėja ir sudarė sutartį su leidykla.

Dėkoju „Kösel“ leidyklai, ypač leidėjui dr. Martinui Schereriui, spaudos skyriaus vadovei Susanne'ai Klumpp ir redakcijos sekretoriato vadovei Helgai Röder. Geresnę paramą ir bendradarbiavimą sunku įsivaizduoti. Dėkoju, kad jūs nuo pat šio projekto pradžios man pritarėte. Noriu išreikšti padėką

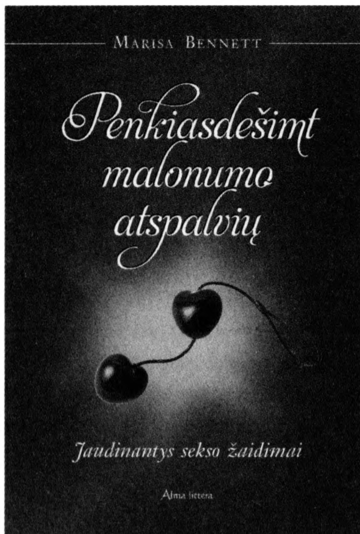
visiems leidyklos darbuotojams, su kuriais neturėjau progos susipažinti, padėjusiems išleisti, išspausdinti, išplatinti ir reklamuoti knygą.

Esu nepaprastai dėkinga su manimi dirbusiai leidyklos redaktorei Ulrike'ai Reverey, kuri nuoširdžiai padėjo. Miela ponia Reverey, man buvo didžiai malonu su jumis dirbti.

Pagaliau – *last but not least* – dėkoju savo dukteriai Evai Mariai, šeimai ir visiems draugams, ypač Tanjai Simon ir Claudiai Gerner, kurios visuomet domėjosi mano darbu ir skaitė rankraštį.

Apie autorę

Verena Breitenbach yra ginekologijos ir akušerijos gydytoja, papildomai įgijusi psichosomatikos, natūraliosios medicinos, prevencinės medicinos, onkologijos, citologijos ir kineziterapijos diplomus. Plačiajai visuomenei žinoma kaip TV laidų ekspertė ir straipsnių apie sveikatą bei seksualumą konsultantė, seminarų lektorė, daugelio knygų sveikatos, meilės ir moteriškumo temomis autorė.



MARISA BENNETT

Penkiasdešimt malonumo atspalvių

Atsiduokite troškimams ir išdykaukite miegamajame...

Jei aistringi erotiniai romanai kaitina vaizduotę, jei norite įberti aštrių prieskonių į savo intymų gyvenimą, ši knyga nusipelno vietos jūsų miegamajame. Ji lengvai ir aiškiai supažindina su dilginančiomis neįprasto sekso paslaptimis. Kiekviename skyriuje malonumą suteiks citatos iš Kamasutros ar klasikinių erotinių romanų, vaizduotę įaudrins patarimai, kaip atsipalaiduoti ir paišdykauti su partneriu jo darbo vietoje, automobilyje ar dušo kabinoje.

- Išmėginkite aistringo sekso pozas
- Pažinkite nedidelio skausmo teikiamą pasitenkinimą
- Išmokite nustatyti ir laužyti intymių žaidimų taisykles
- Atraskite naujas malonumų spalvas ir atspalvius

Knyga pranoks net „Penkiasdešimt pilkų atspalvių“, nes meilės žaidimų scenarijų kursite jūs patys!

Breitenbach, Verena

Br-162 Būti moterimi be tabu : intymusis moters gyvenimas, arba Kaip mylėti save / Verena Breitenbach ; iš vokiečių kalbos vertė Birutė Lipavičienė. – Vilnius : Alma littera, 2014. – 240 p.

ISBN 978-609-01-1537-4

Patyrusi ginekologė, medicinos mokslų daktarė Verena Breitenbach atskleidžia pagrindinius moters intymaus gyvenimo, seksualinės savijautos principus ir pataria, kaip kasdienybei suteikti naujų spalvų. Svarbiausi priesakai – būti sąžiningai sau pačiai, gerai žinoti savo poreikius ir juos įgyvendinti. Autorė įtikinamai parodo, kodėl geismas yra itin svarbus potyris moters gyvenime, kaip jis lemia sveikatą, kaip su amžiumi kinta malonumų kreivė ir kokie hormonai dalyvauja šiame procese.

UDK 613.88

Verena Breitenbach

Būti moterimi be tabu

Intymusis moters gyvenimas,
arba Kaip mylėti save

Iš vokiečių kalbos vertė Birutė Lipavičienė

Redaktorė Rita Navikienė
Korektorė Rasa Mielkuvienė
Viršelį pritaikė Galina Talaiko
Maketavo Jurga Morkūnienė

Tiražas 1600 egz.
Išleido leidykla „Alma littera“, Ulonų g. 2, LT-08245 Vilnius
Interneto svetainė: www.almalittera.lt
Spaudė UAB „Petro ofsetas“, Savanorių pr. 174D, LT-03153 Vilnius
Interneto svetainė: www.petroofsetas.lt

Klausykite savo kūno ir patirkite malonumą!

Ši knyga skirta moterims, siekiančioms suprasti savo kūno poreikius ir išsivaduoti iš vidinės graužaties. Ginekelogė, medicinos mokslų daktarė **Verena Breitenbach** teigia, kad geismas yra gyvenimo variklis, tad svarbu išsiaiškinti, kaip jis atsiranda ir kaip ilgainiui kinta. Ar bent sykį savęs klausėte: „Kas mane aistrina ir nuvilia? Ką man daryti, kad pasitikėčiau savimi, kad mano gyvenimas būtų geidulingas?" Pasitelkdama kasdienes situacijas, autorė itin vaizdžiai atskleidžia, kokie psichologiniai ir biologiniai veiksniai lemia malonumo patirtis, kodėl geismas teigiamai veikia visą moters organizmą, kaip šiame procese dalyvauja hormonai ir kodėl svarbu peržengti įvairius visuomenės primetamus tabu.

Paisyti malonumų bet kuriuo atveju apsimoka, nes gyvenimas tampa lengvesnis, įdomesnis ir, žinoma, seksualesnis!

◆ Mažos miegamojo paslaptys ◆ Geidulingumas – ne raganystė
◆ Oksitocinas – glamonių hormonas ◆ Lobių ieškojimas: G taško mitas
◆ Laukimas – klastingas aistros žudikas ◆ Menopauzė: naujas laisvės pojūtis
◆ Nejaučiate geismo? Tai nė bėda! ◆ Pašnekesiai su draugėmis: apie ką geriau patylėti
◆ Seksas ir atžalos – ne visuomet vaikų žaidimai ◆ Pavydas: nuodas ar prieskonis?
◆ Priklausomybė nuo operacijų. Grožio kultas



www.almalittera.lt

